Revista del

Consumidor

REFRESCOS

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD

MÁS INFORMACIÓN
MENOS AZÚCARES

TOPS DEPORTIVOS PARA MUJERES
ESTUDIO DE LABORATORIO

FINANZAS PARA ADULTOS MAYORES
FINANZAS PERSONALES

COMISIÓN POR PAGOS CON TARJETA
QUÉ HACER SI

MAY. 2023
555
ISSN 0185-8874

EXCESO AZÚCARES
EXCESO DE CALORÍAS
LLEVO UNO CON JUGO DE MANZANA
¡PERO MÁ, SÓLO TIENE 1% DE MANZANA!
QUCHO

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor
David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación
Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

J. Esteban Muñiz Hernández
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Alma Laurence Contreras Garibay
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Víctor Hugo López Aranda
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Rubén de Jesús Cervantes Gónzalez
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

El 18 de mayo se celebra el Día Internacional de los Museos, y en *Brújula de Compra* encontrarás información relevante sobre algunos de los diferentes museos que existen en el país, para que vayas pensando cuál te gustaría visitar.

Si eres un adulto mayor no dejes de leer la sección *Finanzas Personales*, en ella encontrarás varias recomendaciones para hacer rendir tu dinero en esta etapa de la vida.

¿Has hecho compras con tu tarjeta de crédito o débito y te han cobrado comisión? Entérate, en *Qué Hacer Si*, porqué las tiendas virtuales o establecimientos no deben hacerte este cobro. Y siguiendo con las compras, las ofertas por Internet pueden resultar muy atractivas, sin embargo, no siempre lo son, infórmate en *Entorno Digital*.

El laboratorio de la Profeco realizó un estudio de refrescos en el que conocerás el aporte calórico que tienen estas bebidas para que tomes una decisión informada sobre su consumo. No te pierdas la *Tecnología Doméstica* donde te enseñamos a preparar un concentrado para refresco de jengibre, ideal para estos días calurosos.

Procurador Federal del Consumidor
Ricardo Sheffield

Fotografía de portada José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Hiram Ruvalcaba
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María del Rosario Espinoza
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio
4
PESCADO CON SALSA DE CASCABEL

Tecnología Doméstica
49
CONCENTRADO PARA REFRESCO DE JENGIBRE

Brújula de Compra
74
MUSEOS

Finanzas Personales
78

PREPARA TU TRANQUILIDAD, PROTEGE TU FUTURO

Qué Hacer Si
80
¿COMISIÓN POR PAGAR CON TARJETA?

Entorno Digital
84

QUE EL HOT SALE NO QUEME TU DINERO

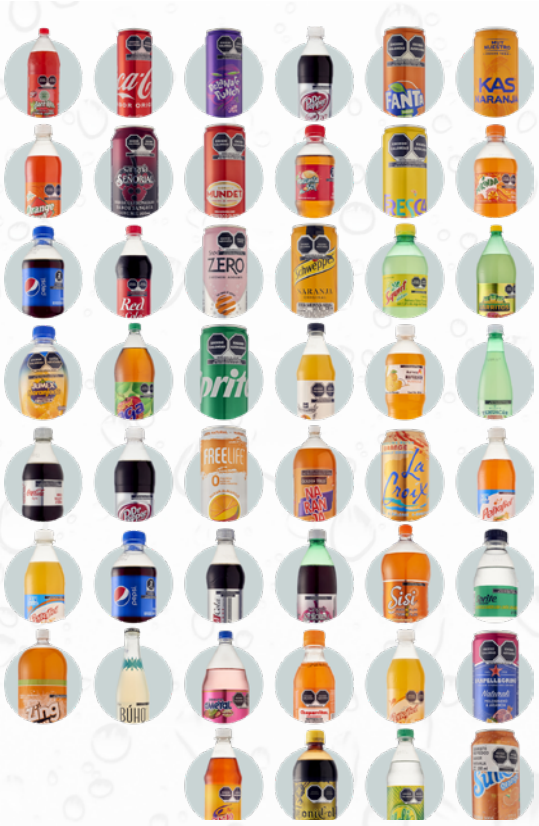
Nadie Afuera
86

PUBLICIDAD, IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN

A Libro Abierto
88
ENTREVISTA A HIRAM RUVALCABA *LOS NIÑOS DEL AGUA*

8 REFRESCOS

Su consumo excesivo puede provocar obesidad y desencadenar enfermedades cardiovasculares.



50 TOPS DEPORTIVOS PARA DAMA

Que tu top resista el uso y no se deforme para que disfrutes ejercitarte.

Platillo Sabio

PROFECO

Pescado en Salsa de Cascabel

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO tv**

Prepara algo diferente, saludable y económico este mes de mayo.

Atleta Invitada:
María del Rosario Espinoza
Extaekwondoín

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado
- 100 g de queso fresco
- ½ tz de media crema
- 10 chiles cascabel desvenados, asados y remojados
- 250 g de tomate verde asado
- 3 jitomates asados
- 3 nopales cortados en cubos
- 4 papas cocidas, peladas y cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo asados
- ½ cebolla asada
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates, los tomates verdes, los chiles, los dientes de ajo, la cebolla, la sal y la pimienta.
2. En una sartén calienta dos cucharadas de aceite y sofríe los nopales con un poco de sal hasta que se consuma toda la baba.
3. En otra sartén calienta dos cucharadas más de aceite, vacía la salsa y sofríela hasta que espese.
4. Agrega la crema y mézclala perfectamente, después añade las papas y los nopales, revuelve muy bien y cocina a fuego bajo por 5 minutos.
5. En una sartén calienta una cucharada de aceite y dora los filetes de pescado por ambos lados.
6. Para emplatar, baña los filetes con la salsa y espolvoréalos con el queso.

356 KCAL POR PORCIÓN	$241	6 PORCIONES	1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval

Consulta de información: del 10 al 13 de abril del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Platillo Sabio
PROFECO

María del Rosario ESPINOZA

Triple medallista olímpica en taekwondo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

María Espinoza inició su carrera a los 5 años en La Brecha, Sinaloa, lugar donde nació y vivió. Cuando comenzó a practicar taekwondo no imaginó, ni pasó por su mente, ser medallista olímpica. "Simplemente lo hacía como pasatiempo, por diversión y porque disfrutaba mucho esa disciplina de tanto respeto. Con el tiempo me entró la curiosidad de estar en una Selección Nacional, descubrí qué eran los Juegos Olímpicos y pensé: yo quiero estar ahí".

A los 20 años consiguió su primera medalla de oro en la categoría de +67 kg en los Juegos Olímpicos de Pekín (2008). Después vinieron otras dos medallas olímpicas, una de bronce en Londres (2012) y otra de plata en Río de Janeiro (2016). Al respecto nos cuenta: "Ser medallista olímpica es una emoción enorme, sobre todo porque alcanzas un objetivo como deportista. Ganar una medalla de oro en mis primeros Juegos Olímpicos fue un sueño hecho realidad". Para ella ese momento fue una gran experiencia y, a pesar de su juventud, quería continuar haciendo historia, así que se propuso participar en más competencias y trabajar con mucho esfuerzo para conseguir más triunfos.

Fotografía: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte México en Flickr.com

Su camino no ha sido fácil, ha estado lleno de obstáculos y retos que la hicieron más fuerte: "Salí de mi casa a los 15 años, sin nada, solo llevaba una mochila, pero estaba llena de ilusión y muchos sueños". Cuando llegó a la Selección Nacional se enfrentó a nuevos retos, pero también comenzaron a llegar oportunidades y participaciones en campeonatos del mundo. "Me enfrenté con el gran nivel que había en la Selección Nacional y con el trabajo diario para alcanzarlo. De a poco comenzaron a brindarme oportunidades y fui logrando objetivos, convencida de que todo se podía lograr con trabajo en equipo".

Para María, la base del éxito es el trabajo constante y no darse por vencida cuando se presente algún tropiezo. "Las cosas siempre llegan cuando no se quita el dedo del renglón de lo que se puede conseguir, siempre llega esa oportunidad y tenemos que enfrentar la adversidad para llegar al punto que uno quiere".

Nos cuenta que la parte más difícil de su carrera fue adaptarse al tiempo que duraban sus entrenamientos y al esfuerzo que se requería para alcanzar un objetivo por ser una atleta de alto rendimiento. "Me dolía estar lejos de casa, de mi familia, también enfrentar los resultados de cada competencia que no siempre eran como yo esperaba. Todo eso fue un aprendizaje hasta que encontré el amor a los entrenamientos y al dolor que me causaban, porque nada se logra sin esfuerzo y trabajo".

Actualmente es la entrenadora de la Selección Nacional de Parataekwondo. Su meta es que cada integrante del equipo cumpla con su objetivo de acuerdo al plan de trabajo que se tiene destinado a cada uno de ellos.

"Mantengan el equilibrio en su vida con una buena alimentación acompañada de deporte".

Fotografía: José Rodríguez Magos

REFRESCOS

Su consumo excesivo puede provocar obesidad y desencadenar enfermedades cardiovasculares.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

México es el país que más refrescos consume en el mundo[1]. La obesidad es un problema de salud pública que con frecuencia se liga al consumo de bebidas saborizadas, como los refrescos, por sus contenidos de azúcares. En el 2020 se implementó el Nuevo Etiquetado Frontal en bebidas y alimentos envasados, por lo que es importante saber si ha habido cambios en la composición de los refrescos, tales como:

- ¿Cuántos azúcares contienen?
- ¿Adicionan edulcorantes no calóricos?
- ¿Contienen cafeína?

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011**. "Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación".
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria".
- **NOM-086-SSA1-1994**. "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".
- **NOM-218-SSA1-2011**. "Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba".
- **NOM-173-SE-2021**. "Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones. Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba".

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 28 de noviembre del 2022 al 15 de marzo del 2023.

Periodo de adquisición del producto: del 28 al 29 de noviembre del 2022.

Marcas analizadas: 46.

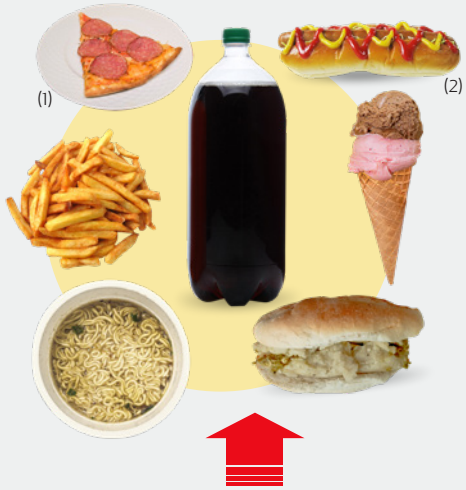
Pruebas realizadas: 407.

[1] https://www.foodnewslatam.com/productos/25-bebidas/12850-m%C3%A9xico-es-el-pa%C3%ADs-que-m%C3%A1s-refresco-consume-en-el-mundo.html

Jarritos
ca-c
ABOR ORIG
Delaware Punch
Dr Pepper
EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES
FANTA
MUY NUESTRO
DESDE 1936
KAS
NARANJA
Orange
Sangría SEÑORIAL
BEBIDA CARBONATADA SABOR SANGRÍA
CONT NET. 355ml
MUNDET
Manzanita Sol
FRESCA
MIRINDA
pepsi
Red Cola
SAN ZERO
ZUCCHERI AGGIUNTI
Schweppes
NARANJA
ORIGINAL
Squirt
JARRITOS
JUMEX
Naranjada
FRUTZZO
Aurrera
REFRESCO
NARANJA
TEHUACÁN
FREELIFE
NARANJA-MANGO
Golden Hills
NARANJA
ORANGE
La Croix
SIN azúcar
Peñafiel
Coca-Cola light
Dr Pepper
Cola
Sangría SEÑORIAL
Sisi
Sprite
SANPELLEGRINO
Naturali
MELOGRANO & ARANCIA
Ameral
MUNDET
Chaparritas
REFRESCO
BÚHO
Sunkist
Orange

SOBREPESO Y OBESIDAD

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud[2].
Su causa fundamental es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:



Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.

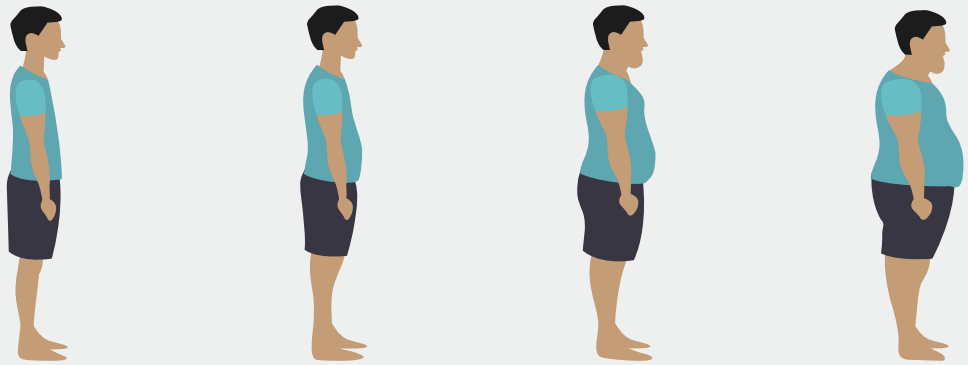
Descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Una forma de evaluar el peso es con el Índice de Masa Corporal (IMC). Este dato se calcula con base en el peso y la estatura de la persona de la siguiente forma:

Si el peso de una persona es de 75 kilos y su estatura (talla) es de 1.68 metros, sería[3]:

75 Kg ÷ 1.68 (al cuadrado), es decir, 75 kg ÷ 2.8224 m= 26.57
El IMC de esta persona es de **26.57**

¿Cómo interpretar el IMC?[4]



Si tu IMC es menos de 18.5, te encuentras dentro del rango de peso insuficiente.

Si tu IMC es entre 18.5 y 24.9, te encuentras dentro del rango de peso normal o saludable.

Si tu IMC es entre 25.0 y 29.9, te encuentras dentro del rango de sobrepeso.

Si tu IMC es 30.0 o superior, te encuentras dentro del rango de obesidad.

[2] Obesidad y Sobrepeso, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
[3] https://www.gob.mx/issste/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal
[4] https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html

Fotografías: pexels (1) alena shekhovtcova, (3) keiji-yoshiki, (4) eser-tekin, pixabay (2) PublicDomainPicture.

LA OBESIDAD, UNA EPIDEMIA

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es un problema que ha adquirido proporciones de epidemia; más de cuatro millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el sobrepeso o la obesidad, según estimaciones del 2017 sobre la carga mundial de morbilidad[5].

Organización Mundial de la Salud

CIFRAS EN MÉXICO[6]

Desde 1999 se observó un incremento en sobrepeso y obesidad en toda la población el cual ha sido mayor entre:

- Las mujeres en edad reproductiva
- Los residentes de zonas rurales

Por otro lado, en el 2016, en el país, 72.5% de los adultos presentaron sobrepeso y obesidad.

Fotografía: May Angelike - Pixabay

ENFERMEDADES LIGADAS A LA OBESIDAD

La obesidad aumenta el riesgo de padecer enfermedades, como:

- Diabetes mellitus
- Hipertensión
- Enfermedades cerebrovasculares
- Cáncer

Estas enfermedades disminuyen la calidad de vida e incrementan el riesgo de muerte prematura entre las personas que las padecen[7].

[5] Obesidad, en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1
[6] La Obesidad en México, en https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html
[7] La Obesidad en México, en https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html

ETIQUETADO FRONTAL

En marzo del 2020 se publicó la Modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 que cambió el etiquetado de Guías Diarias de Alimentación (GDA) debido a que no era comprendido por la población mexicana. Se implementó, además, el Sistema de Etiquetado Frontal[8], el cual:

- Busca prevenir y controlar la obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT).
- Permite que la mayor parte de la población pueda identificar de una manera fácil y rápida las calorías y nutrimentos críticos.
- Incorpora dos leyendas precautorias para proteger a niños y niñas de efectos adversos por el consumo de edulcorantes y cafeína.

Entérate más sobre el tema en nuestra edición 524 (octubre 2020).

https://bit.ly/41aDyaH

¿QUÉ CONTIENEN LOS REFRESCOS?

Agua natural, gasificada o mineralizada.

Azúcares: Azúcar (sacarosa), jarabe de alta fructosa, jarabe de azúcar de caña, jugos de frutas, entre otros.

Aditivos alimentarios conservadores*, acidulantes, colorantes y saborizantes.

Pueden o no contener cafeína y edulcorantes no calóricos.

*Conservadores: Los refrescos pueden deteriorarse por microorganismos. Por ellos, varios emplean conservadores como benzoato de sodio y sorbato de sodio, sin embargo algunos no los utilizan, ya que dentro de su composición tienen ácidos fuertes que hacen que las bebidas tengan pH entre 2 y 7, rango en el cual no es propicio el desarrollo de microorganismos.

[8] "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf

¿AZÚCAR O AZÚCARES?

Recuerda que no es lo mismo azúcar que azúcares. El azúcar común (sacarosa) se obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Los azúcares son un tipo de carbohidratos que se pueden encontrar en los alimentos o bebidas o añadirse. Algunos de ellos son:

- Fructosa
- Glucosa o Dextrosa
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jarabe de maíz
- Azúcar invertido

La fructosa se puede encontrar en los vegetales, frutas y miel. Por otro lado, el Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) ha causado mucha polémica, pues está asociado a que la persona que consume una bebida o alimento que lo contenga, no siente saciedad, por lo que sigue comiendo[9].

Algunos refrescos indican no contener azúcar, pero contienen azúcares o edulcorantes.

EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Son aditivos alimentarios que pueden agregarse a los alimentos y bebidas en reemplazo del azúcar[10].

Se les reconocen efectos metabólicos negativos como:

- Disminución en la sensibilidad de la insulina.
- Aumento de concentración de glucosa sanguínea.
- Habituación al sabor dulce en la población infantil.

Aspartame	Es **200** veces más dulce que el azúcar.
Acesulfame K	Es **200** veces más dulce que el azúcar.
Sucralosa	Es **600** veces más dulce que el azúcar.
Estevia	Es **300** veces más dulce que el azúcar.
Ciclamato de sodio	Es **30** veces más dulce que el azúcar.

25 g de azúcar al día

Los azúcares pueden ocasionar aumento de peso si se consumen en exceso. La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan que se reduzca el consumo de azúcares libres a 50 g, aunque es mejor si se reduce a 25 g al día.

Nuestra edición 513 (noviembre 2019) fue un especial sobre el azúcar y los azúcares. Consúltala y conoce más sobre el tema.

https://bit.ly/3McYSrC

[9] JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, SUS IMPLICANCIAS EN LA SALUD Y LA INFORMACIÓN DISPONIBLE EN EL ROTULADO DE LOS ALIMENTOS, en http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19a/rb/851_c.pdf

[10] Edulcorantes no calóricos: características específicas y evaluación de su seguridad, en https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2019/v117n1a11.pdf

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 46 PRODUCTOS:

- **22** Que adicionan azúcares y edulcorantes no calóricos
- **15** Sin calorías
- **1** Bajo en calorías
- **7** Sin edulcorantes no calóricos
- **1** Sin edulcorantes no calóricos, pero con cafeína

LAS PRUEBAS

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado cumpliera con la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados":

Veracidad de la información

Se verificaron leyendas mediante evaluación documental, así como el uso de símbolos *kósher*, contenido de edulcorantes no calóricos y conservadores.

Contenido neto

Se verificó que los refrescos cumplieran con la cantidad del contenido neto declarado.

Calidad sanitaria

Se realizaron pruebas microbiológicas para asegurar la inocuidad de los productos, verificando que cumplieran con lo establecido en la NOM-218-SSA1-2011. "Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba".

Azúcares

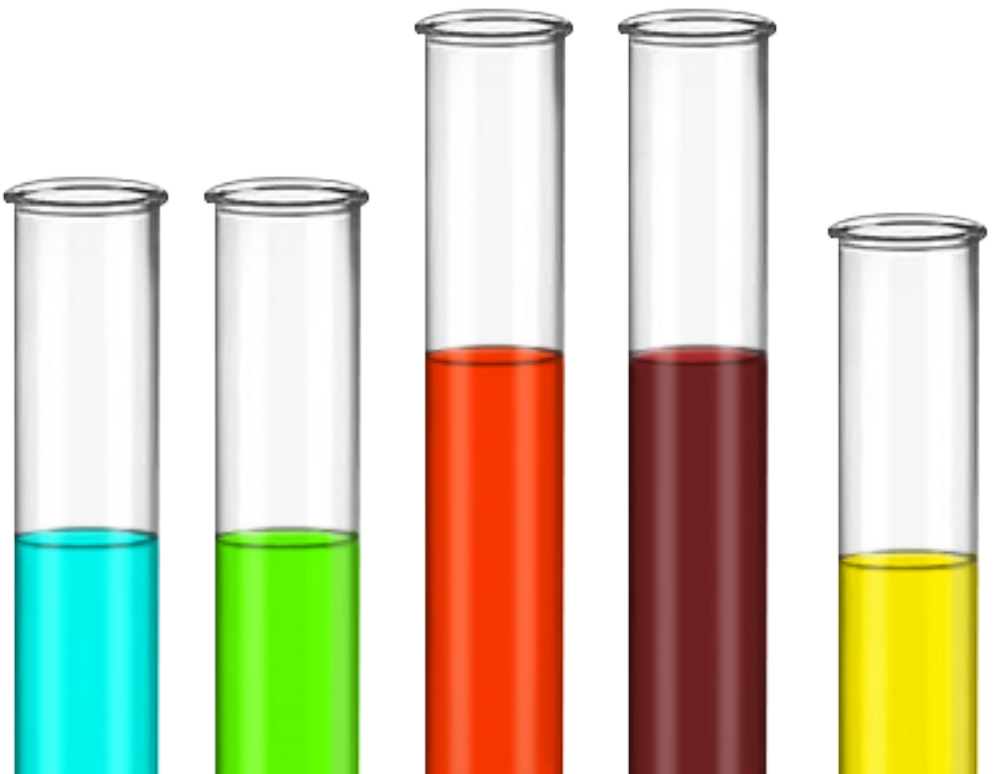
Se determinó la cantidad de azúcares totales en las bebidas, ya fuera fructosa, glucosa, sacarosa o mezclas de ellas.

Cafeína

Se comprobó el contenido de la cafeína para evaluar que se cumpliera con las leyendas de advertencia.

Contenido energético

En todos los productos se determinó el contenido energético utilizando el factor de conversión de 4 kilocalorías por gramo, Para ello, se calcula el aporte energético de los azúcares multiplicando cada gramo de azúcares por cuatro.



REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

BARRILITOS

Refresco Sabor Ponche Tropical/
México/2L

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

$33

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✗	✓	No contiene
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
17 kcal/100 ml	Mezcla de Acesulfame potásico y Aspartame (23.1 mg/100 g)	Benzoato de Sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
2.5 g /100 ml	1.8 g /100 ml	No contiene	4.3 g /100 ml	86.0 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
- Dice contener fructosa y contiene Jarabe de Alta Fructosa.
- Presume cumplir con la NOM 218 y no lo demostró.

COCA COLA SABOR ORIGINAL

Refresco Reducido en azúcar/
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$17

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✓	✓	9.4 mg/100 ml
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
30 kcal/100 ml	Sucralosa (4.4 mg/100 g)	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
4.1 g /100 ml	3.5 g /100 ml	No contiene	7.5 g /100 ml	26.6 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

DELAWARE PUNCH

Refresco sabor uva/
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$16

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
21 kcal/100 ml	Mezcla de Aspartame y Acesulfame potásico (22 mg/100 g)	Sorbato de potasio y Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.0 g /100 ml	2.2 g /100 ml	No contiene	5.2 g /100 ml	18.5 g /envase

DR PEPPER

Refresco sabor uva/
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$16

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	11.2 mg/100 ml

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
47 kcal/100 ml	No contiene	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
5.3 g /100 ml	6.4 g /100 ml	No contiene	11.7 g /100 ml	70.2 g /envase

REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

FANTA

Refresco sabor natural a naranja/
México/ 355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$15

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
22 kcal/100 ml	Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (16 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.1 g /100 ml	2.3 g /100 ml	No contiene	5.4 g /100 ml	19.2 g /envase

FRESCA

Refresco sabor Toronja /
México/ 355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$15

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
22 kcal/100 ml	Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (15 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.2 g /100 ml	2.3 g /100 ml	No contiene	5.5 g /100 ml	19.5 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

JARRITOS

Refresco sabor de Toronja/
México/2L

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

$20

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Presenta leyenda que no comprueba	✔	**No contiene**
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
31 kcal/100 ml	**Sucralosa (3 mg/100 g) Acesulfame K (2 mg/100 g)**	**Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
2.4 g /100 ml	2.9 g /100 ml	2.4 g /100 ml	7.8 g /100 ml	156 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice "¡Qué buenos son!" y no lo demostró.

JUMEX NARANJADA FRUTZZO

Bebida carbonatada mineralizada sabor naranja/
México/600 ml

$14

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

NO CUMPLE

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✘	**No contiene**
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
35 kcal/100 ml	**Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (15 mg/100 g)**	**Sorbato de potasio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
5.0 g /100 ml	3.7 g /100 ml	No contiene	8.7 g /100 ml	52.2 g /envase

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:

- Una unidad declara 600 ml de contenido neto, pero contiene 582 ml.

REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

KAS

Bebida saborizada Naranja/
España/330 ml

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

$23

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Presenta leyenda que no comprueba	✔	**No contiene**
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
20 kcal/100 ml	**Sucralosa (4.4 mg/100 ml)**	**Sorbato de potasio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
2.2 g /100 ml	2.7 g /100 ml	No contiene	4.9 g /100 ml	16.2 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice tener "Intenso sabor a cítrico con gas" y no lo demostró.

MANZANITA SOL

Refresco sabor manzana muy bajo en sodio/
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$8

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	**No contiene**
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
20 kcal/100 ml	**Sucralosa (8 mg/100 g) Acesulfame K (3 mg/100 g)**	**Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.0 g /100 ml	2.0 g /100 ml	No contiene	5.0 g /100 ml	17.8 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

MIRINDA

Refresco sabor Naranja/
México/ 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$15

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	**No contiene**

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
21 kcal/100 ml	**Acesulfame K (10 mg/ 100 g) Sucralosa (6 mg/ 100 g)**	**Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
2.6 g /100 ml	**2.1 g /100 ml**	**0.5 g /100 ml**	**5.3 g /100 ml**	**31.8 g /envase**

ORANGE CRUSH

Refresco sabor Naranja/
México/ 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$16

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	**No contiene**

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
35 kcal/100 ml	**Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (9 mg/100 g)**	**Benzoato de sodio y Sorbato de potasio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.7 g /100 ml	**4.9 g /100 ml**	**No contiene**	**8.6 g /100 ml**	**51.6 g /envase**

REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

SANGRÍA SEÑORIAL

Bebida carbonatada sabor Sangría/
México/355 ml

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✗	✓	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
52 kcal/100 ml	Glucósidos de esteviol (11 mg/100 g) Acesulfame K 850 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
5.9 g /100 ml	7.2 g /100 ml	No contiene	13.1 g /100 ml	46.5 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
- Dice contener fructosa y contiene Jarabe de Alta Fructosa.
- Presume cumplir con la NOM 218 y no lo desmotró.

SAN BENEDETTO ZERO

Bebida carbonatada sabor Naranja/
Italia/330 ml

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✓	✓	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
5 kcal/100 ml	Ciclamato de sodio (25 mg/100 ml) Acesulfame K (6.5 mg/100 ml)	Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
0.5 g /100 ml	0.5 g /100 ml	0.2 g /100 ml	1.2 g /100 ml	4.0 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

SCHWEPPES

Bebida saborizada Naranja/
España/330 ml

NO DEMOSTRÓ

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$32

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
Presenta leyenda que no comprueba	✔	**No contiene**

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
20 kcal/100 ml	**Acesulfame potásico (4.4 mg/100 g) Sucralosa (4.4 mg/100 g)**	**Sorbato de potasio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
2.5 g /100 ml	2.6 g /100 ml	No contiene	5.1 g /100 ml	16.8 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice ser "Bebida refrescante con extractos con azúcar y edulcorante" y no lo demostró.

SIDRAL AGA

Refresco sabor de manzana/
México/2 L

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

NO CUMPLE

$19

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✘	✔	**No contiene**

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
40 kcal/100 ml	**Sucralosa (3 mg/100 g) Acesulfame K (2 mg/100 g)**	**Benzoato de sodio y sorbato de potasio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.7 g /100 ml	4.4 g /100 ml	2.0 g /100 ml	10.0 g /100 ml	200.0 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- No coloca como azúcares añadidos concentrado de jugo.
- Dice "Concentrado elaborado con 20% jugo de manzana" y el contenido final en el producto es de 1% de jugo.

REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

SIDRAL MUNDET

Refresco sabor manzana/
México/ 355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$15

EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
23 kcal/100 ml	Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (10 mg/ 100 g)	Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
1.1 g /100 ml	1.2 g /100 ml	3.4 g /100 ml	5.7 g /100 ml	20.2 g /envase

SQUIRT

Refresco sabor Toronja con 1.3% de jugo de Toronja/
México/ 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$15

CONTIENE JARABE DE MAÍZ

EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
21 kcal/100 ml	Sucralosa (7 mg/100 g) Acesulfame K (6 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.0 g /100 ml	2.2 g /100 ml	No contiene	5.2 g /100 ml	31.2 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

SPRITE

Refresco sabor Lima-Limón/
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$15

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
23 kcal/100 ml	Mezcla de Acesulfame K y Sucralosa (18.6 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.3 g /100 ml	2.3 g /100 ml	No contiene	5.7 g /100 ml	20.2 g /envase

PEPSI

Refresco sabor cola/
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

$8

2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	10.4 mg/100 ml
Contenido energético	**Edulcorantes no calóricos**	**Conservadores**
30 kcal/100 ml	Acesulfame K (5.4 mg 100 g) Sucralosa (2 mg/ 100 g)	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
3.6 g /100 ml	3.2 g /100 ml	0.7 g /100 ml	7.5 g /100 ml	26.6 g /envase

REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

RED COLA

Refresco/
México/ 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$11

CONTIENE JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	8.2 mg/100 ml
Contenido energético 38 kcal/100 ml	**Edulcorantes no calóricos** Sucralosa (3.2 mg/100 g)	**Conservadores** No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
4.4 g /100 ml	3.9 g /100 ml	1.1 g /100 ml	9.5 g /100 ml	57 g /envase

VALLE NARANJA&NADA

Bebida con agua mineralizada sabor Naranja/
México/ 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$14

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene
Contenido energético 21 kcal/100 ml	**Edulcorantes no calóricos** Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (11 mg/100 g)	**Conservadores** Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
0.9 g /100 ml	0.9 g /100 ml	3.5 g /100 ml	5.2 g /100 ml	31.2 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

REFRESCOS SIN CALORÍAS

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

AURRERA

Refresco sabor Naranja /
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$7

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Aspartame (28.3 mg/100 g) Acesulfame potásico (12.1 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

BRILLANTE TEHUACÁN

Refresco sabor toronja/
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$12

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Aspartame (13 mg/100 g) Acesulfame K (13 mg/100 g) Sucralosa (11 mg/100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

REFRESCOS SIN CALORÍAS

COCA COLA LIGHT

Refresco sin calorías/
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$15

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor ✔*	Contenido neto ✔	Cafeína **12.4 mg/100 ml**
Contenido energético **0 kcal/100 ml**	Edulcorantes no calóricos **Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (40 mg/ 100 g)**	Conservadores **No contiene**

Azúcares

Fructosa No contiene	**Glucosa No contiene**	**Sacarosa No contiene**	**Azúcares totales 0 g /100 ml**	**Azúcares por envase 0 g /envase**

DR PEPPER LIGHT

Refresco sin calorías/
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$17

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor ✔*	Contenido neto ✔	Cafeína **10.9 mg/100 ml**
Contenido energético **0 kcal/100 ml**	Edulcorantes no calóricos **Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (24 mg/ 100 g)**	Conservadores **Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa No contiene	**Glucosa No contiene**	**Sacarosa No contiene**	**Azúcares totales 0 g /100 ml**	**Azúcares por envase 0 g /envase**

Productos ordenados alfabéticamente.
*Utiliza la palabra *Light*, sin embargo es un término no regulado en México.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

FREELIFE

Agua gasificada con extracto natural Naranja-mango/
México/355 ml

NO DEMOSTRÓ

$19

Información al consumido	Contenido neto	Cafeína
Presenta leyenda que no comprueba	✔	**No contiene**

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	**No contiene**	**No contiene**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	**No contiene**	**No contiene**	**0 g /100 ml**	**0 g /envase**

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:

- Dice ser "100% natural" y no lo demostró.

GOLDEN HILLS

Refresco sabor Naranja Sin calorias/
México/3 L

NO ES PARA NIÑOS

$22

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	**No contiene**

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	**Mezcla de Acesulfame K (17 mg/100 ml) y Sucralosa (17 mg/100 g)**	**Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	**No contiene**	**No contiene**	**0 g /100 ml**	**0 g /envase**

REFRESCOS SIN CALORÍAS

LA CROIX

Sparklin water Orange naturally essenced/
E.U.A./355 ml

NO CUMPLE

$19

Información al consumidor	Contenido neto ✔	Cafeína **No contiene**
Contenido energético **0 kcal/100 ml**	Edulcorantes no calóricos **No contiene**	Conservadores **No contiene**

Azúcares

Fructosa **No contiene**	Glucosa **No contiene**	Sacarosa **No contiene**	Azúcares totales **0 g /100 ml**	Azúcares por envase **0 g /envase**

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
• Su etiquetado no está en español, sino en inglés.

PEÑAFIEL LIGHT

Agua Mineral sabor mandarina sin calorías, sin azúcar/
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$17

Información al consumidor ✔*	Contenido neto ✔	Cafeína **No contiene**
Contenido energético **0 kcal/100 ml**	Edulcorantes no calóricos **Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (25 mg/ 100 g)**	Conservadores **Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa **No contiene**	Glucosa **No contiene**	Sacarosa **No contiene**	Azúcares totales **0 g /100 ml**	Azúcares por envase **0 g /envase**

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Productos ordenados alfabéticamente.
*Utiliza la palabra *Light*, sin embargo es un término no regulado en México.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

PEÑAFIEL LIGHT

Agua mineral sabor Naranja sin calorías/
México/600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$13

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔*	✔	**No contiene**
Contenido energético **0.6 kcal/100 ml**	**Edulcorantes no calóricos** **Mezcla de Sucralosa y Acesulfame K (29 mg/ 100 g)**	**Conservadores** **Sorbato de potasio y Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
0.09 g /100 ml	0.05 g /100 ml	No contiene	0.14 g /100 ml	0.8 g /envase

PEPSI BLACK

Refresco sabor cola sin azúcar/
México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$6

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	**11.4 mg/100 ml**
Contenido energético **0 kcal/100 ml**	**Edulcorantes no calóricos** **Aspartame (58 mg/100 g)** **Acesulfame K (4 mg/100 g)**	**Conservadores** **No contiene**

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

*Utiliza la palabra *Light*, sin embargo es un término no regulado en México.

REFRESCOS SIN CALORÍAS

RED COLA LIGHT

Refresco sin calorías/
México/ 500 ml

NO ES PARA NIÑOS

$5

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	8.5 mg/100 ml

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Mezcla de Acesulfame K, Aspartame y Sucralosa (33.5 mg/100 g)	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

SANGRÍA SEÑORIAL LIGHT

Bebida carbonatada sabor Sangría sin azúcar/
México/ 600 ml

NO ES PARA NIÑOS

$20

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✘	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Mezcla de Aspartame y Acesulfame K (58.6 mg/ 100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
• Presume cumplir con la NOM 218 y no lo demostró.

Productos ordenados alfabéticamente.
*Utiliza la palabra *Light*, sin embargo es un término no regulado en México.

$ Precio por envase.

$ Precio Proporcionado por el Laboratorio de la Profeco.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

SISI

Refresco carbonatado sabor naranja/
México/ 2.6 L

NO ES PARA NIÑOS

$16

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Sucralosa (21 mg/100 ml) Acesulfame K	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

Incumple el Acuerdo de aditivos:
• No declara el contenido de Acesulfame K.

SPRITE SIN AZÚCAR

Refresco sabor Lima-Limón Sin azúcar/
México/ 355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$6

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Mezcla de Aspartame y Acesulfame k (40 mg/ 100 g)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

REFRESCOS SIN CALORÍAS

$ Precio por envase.

$ Precio obtenido por internet el 11 de abril de 2023

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

ZING

Refresco carbonatado sabor naranja sin calorías/ México/3.3 L

NO ES PARA NIÑOS

$15

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✘	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
0 kcal/100 ml	Sucralosa (21 mg/100 ml)	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
No contiene	No contiene	No contiene	0 g /100 ml	0 g /envase

Incumple la NOM-002-SCFI-2011:
• Una unidad declara 3.3 l de contenido neto, pero contiene 3.24 l.

REFRESCO BAJO EN CALORÍAS

BÚHO

Bebida Carbonatada saborizada Limón Menta/ México/355 ml

NO ES PARA NIÑOS

$36

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
5 kcal/100 ml	Glucosidos de esteviol (7 mg/100 ml)	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
1.1 g /100 ml	0.2 g /100 ml	No contiene	1.3 g /100 ml	4.6 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS

AMEYAL

Refresco sabor fresa kiwi/
México/ 2 L

NO DEMOSTRÓ

$26

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor **No es veraz**

Contenido neto

Cafeína **No contiene**

Contenido energético **50 kcal/100 ml**

Edulcorantes no calóricos **No contiene**

Conservadores **Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa **2.9 g** /100 ml

Glucosa **3.1 g** /100 ml

Sacarosa **6.6 g** /100 ml

Azúcares totales **12.6 g** /100 ml

Azúcares por envase **252 g** /envase

Incumple el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor:
• Presenta la leyenda "Refresco Frutal", pero no contiene fruta.
Incumple la NOM-002-SCFI-2011:
• Una unidad declara 2 l de contenido neto, pero contiene 1.96 l.

CHAPARRITAS

Refresco sin gas pasteurizado/
México/ 250 ml

NO DEMOSTRÓ

$10

EXCESO CALORÍAS

EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor

Contenido neto

Cafeína **No contiene**

Contenido energético **30 kcal/100 ml**

Edulcorantes no calóricos **No contiene**

Conservadores **Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa **3.7 g** /100 ml

Glucosa **3.9 g** /100 ml

Sacarosa **No contiene**

Azúcares totales **7.6 g** /100 ml

Azúcares por envase **19.0 g** /envase

Incumple la NOM-051-SCFI/SSA1-2010:
• Indica contener Jarabe de azúcar de caña y contiene jarabe de azúcar invertido de caña.
• Presume la NOM 218 y no la demostró.

REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS

PEÑAFIEL

Agua mineral sabor naranja/
México/600 ml

$14

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
43 kcal/100 ml	No contiene	Sorbato de potasio Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
4.9 g /100 ml	6.0 g /100 ml	No contiene	10.9 g /100 ml	65.4 g /envase

SAN PELLEGRINO

Bebida carbonatada con 10% de jugo de naranja, 5% de jugo de granada y 2% de jugo de limón de concentrado/
Italia/330 ml

$30

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
39 kcal/100 ml	No contiene	No contiene

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
4.4 g /100 ml	4.6 g /100 ml	0.7 g /100 ml	9.7 g /100 ml	32.0 g /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios de Bebidas Saborizadas con Gas (Refrescos)en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernavaca, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 29 de marzo al 11 de abril del 2023.

$ Precio por envase.

SENZAO GUARANÁ

Refresco sabor guaraná/
México/600 ml

$16

EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína*
✔	✔	0.5 mg/100 ml

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
46 kcal/100 ml	No contiene	Sorbato de potasio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
1.3 g /100 ml	1.4 g /100 ml	8.8 g /100 ml	11.4 g /100 ml	68.4 g /envase

TONICOL

Refresco sabor vainilla/
México/600 ml

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA

$26

EXCESO CALORÍAS
EXCESO AZÚCARES

Información al consumidor	Contenido neto	Cafeína
✔	✔	No contiene

Contenido energético	Edulcorantes no calóricos	Conservadores
51 kcal/100 ml	No contiene	Benzoato de sodio

Azúcares

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares totales	Azúcares por envase
4.4 g /100 ml	3.6 g /100 ml	4.7 g /100 ml	12.7 g /100 ml	76.2 g /envase

* Si bien no adiciona cafeína, detectamos que contiene 0.5 miligramos por 100 mililitros, esto por el guaraná (planta).

REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS

YOLI

Refresco sabor limón/
México/ 600 ml

$15

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✔	Cafeína **No contiene**
Contenido energético **44 kcal/100 ml**	Edulcorantes no calóricos **No contiene**	Conservadores **Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa **1.5 g** /100 ml	Glucosa **1.6 g** /100 ml	Sacarosa **8.1 g** /100 ml	Azúcares totales **11.1 g** /100 ml	Azúcares por envase **66.6 g** /envase

REFRESCOS SIN EDULCORANTES NO CALORÍCOS, PERO CON CAFEÍNA

SUNKIST

Refresco sabor naranja/
E.U.A./ 355 ml

NO ES PARA NIÑOS

CONTIENE JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

$28

Información al consumidor ✔	Contenido neto ✔	Cafeína **5.1 mg/100 ml**
Contenido energético **52 kcal/100 ml**	Edulcorantes no calóricos **No contiene**	Conservadores **Benzoato de sodio**

Azúcares

Fructosa **5.9 g** /100 ml	Glucosa **7.1 g** /100 ml	Sacarosa **No contiene**	Azúcares totales **13.0 g** /100 ml	Azúcares por envase **46.2 g** /envase

Productos ordenados alfabéticamente.

LO QUE ENCONTRAMOS

SU CONSUMO FRECUENTE Y EN EXCESO PONE EN RIESGO TU SALUD

La mayoría de los refrescos analizados superan la recomendación de azúcares totales de la OMS 25 g al día, ya sea por envase o por 100 ml.

También presentan sellos de advertencia.

NO PRESENTA SU INFORMACIÓN EN ESPAÑOL

Su información comercial está en inglés y no en español como debiera:

LA CROX

NO DECLARA LA CANTIDAD DE EDULCORANTE QUE ADICIONA

No declara el contenido de Acesulfame K, como lo solicita el "Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias":

SISI

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA Y NO LO DECLARAN

Los siguientes productos declaran fructosa, pero contienen Jarabe de Maíz de Alta Fructosa:

Recuerda que el Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) se asocia con que la persona que lo consume no siente saciedad al momento de ingerir un alimento o bebida que lo contenga, por lo que sigue comiendo.

NO CUMPLEN

BARRILITOS

SANGRÍA SEÑORIAL

CONTIENEN MENOS CONTENIDO NETO DEL DECLARADO

NO CUMPLEN

Los siguientes productos no cumplieron con el contenido neto declarado en unidad de las analizadas:

AMEYAL

JUMEX NARANJADA FRUTZZO

ZING

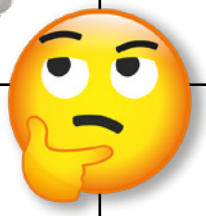
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN

NO DEMOSTRARON

"100% natural"

"Intenso sabor a cítrico con gas"



"¡Qué buenos son!"

"Bebida refrescante con extractos con azúcar y edulcorante"

LO QUE ENCONTRAMOS

DICE "REFRESCO FRUTAL" Y NO CONTIENE FRUTA

Presenta la leyenda "Refresco Frutal" que, aunque es un registro de marca, puede inducir a engaño, ya que no contiene fruta:

AMEYAL

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

CONTIENE SOLO 1% DE JUGO DE MANZANA

Dice "Concentrado elaborado con 20% jugo de manzana" y el contenido final es de 1% de jugo, lo cual genera confusión, pues hace creer que contienen más jugo del que contiene.

NO DEMOSTRÓ

SIDRAL AGA

LO QUE ENCONTRAMOS

PRESUMEN CUMPLIR CON LA NOM 218 Y NO LO DEMUESTRAN

Para que un producto ostente un distintivo de alguna NOM es porque la cumple totalmente. Los siguientes productos presumen cumplir con la NOM 218 (NOM-218-SSA1-2011), pero no lo demuestran.

BARRILITOS

SANGRÍA SEÑORIAL

CHAPARRITAS

SANGRÍA SEÑORIAL

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.

CONSUMO DE CAFEÍNA EN NIÑOS Y NIÑAS

El consumo de cafeína en niños y niñas se ha asociado con:

- Episodios de hiperactividad.
- Ansiedad.
- Alteraciones de patrones del sueño como insomnio.

La principal fuente de consumo de este aditivo son las bebidas azucaradas, como los refrescos de cola[11].

Mamá, papá ¿crees que es buena idea acostumbrar a tus hijos al refresco?

AZÚCARES AÑADIDOS

Otro cambio importante en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 fue incluir en la lista de ingredientes los "azúcares añadidos", seguido de la lista entre paréntesis con las denominaciones específicas de todos los azúcares libres añadidos presentes en el producto preenvasado. Esta información sirve para que el consumidor conozca el tipo de azúcares que contiene el producto.

Según explica el Dr. Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS, "el azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional.

La OMS recomienda que, si se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales; además, se pueden observar mejoras en la salud si se reducen a menos del 5%. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día"[12].

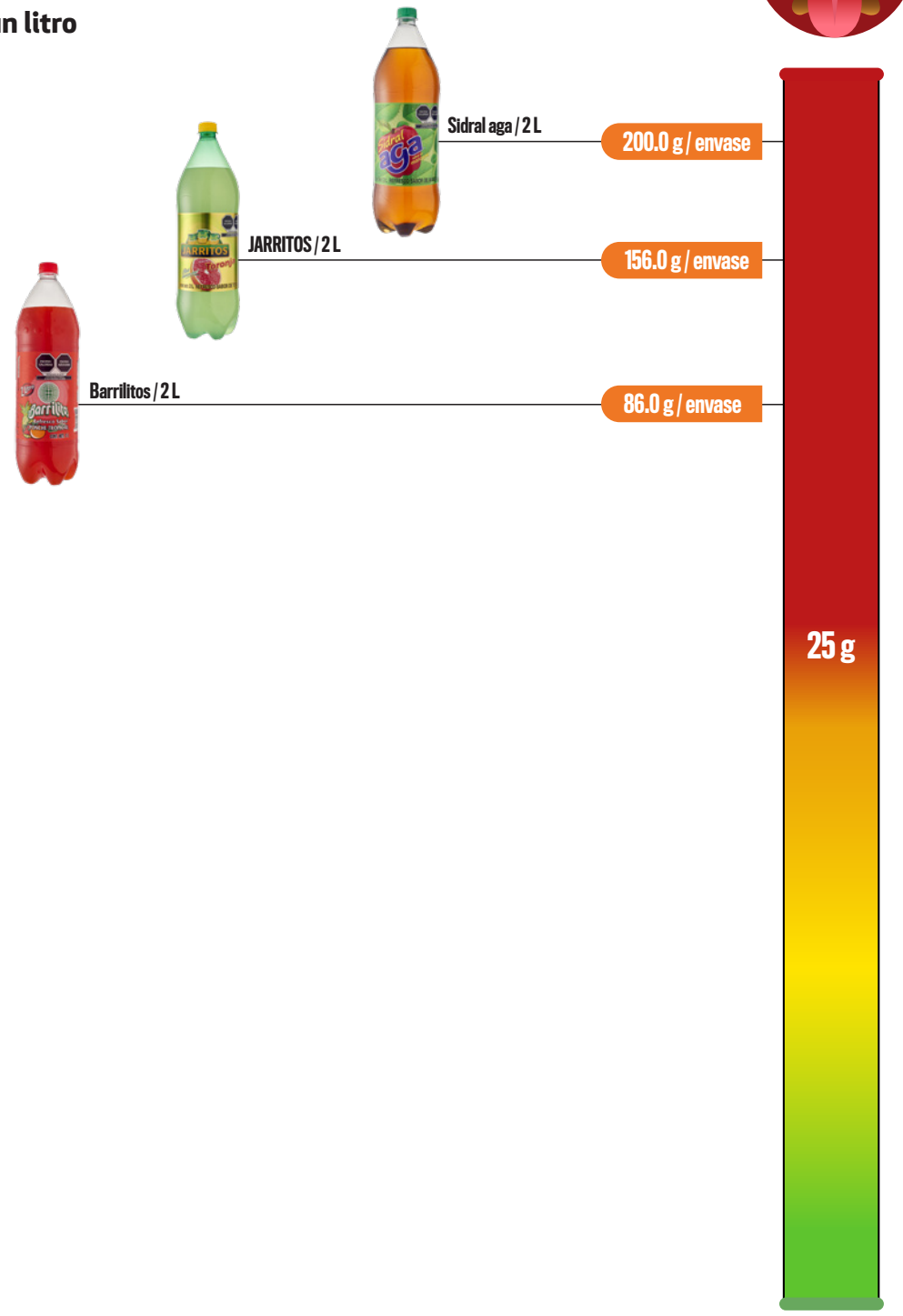
El azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional.

[11] "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf
[12] "La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud", en https://bit.ly/408Ssgq

EL DETECTOR DE AZÚCARES

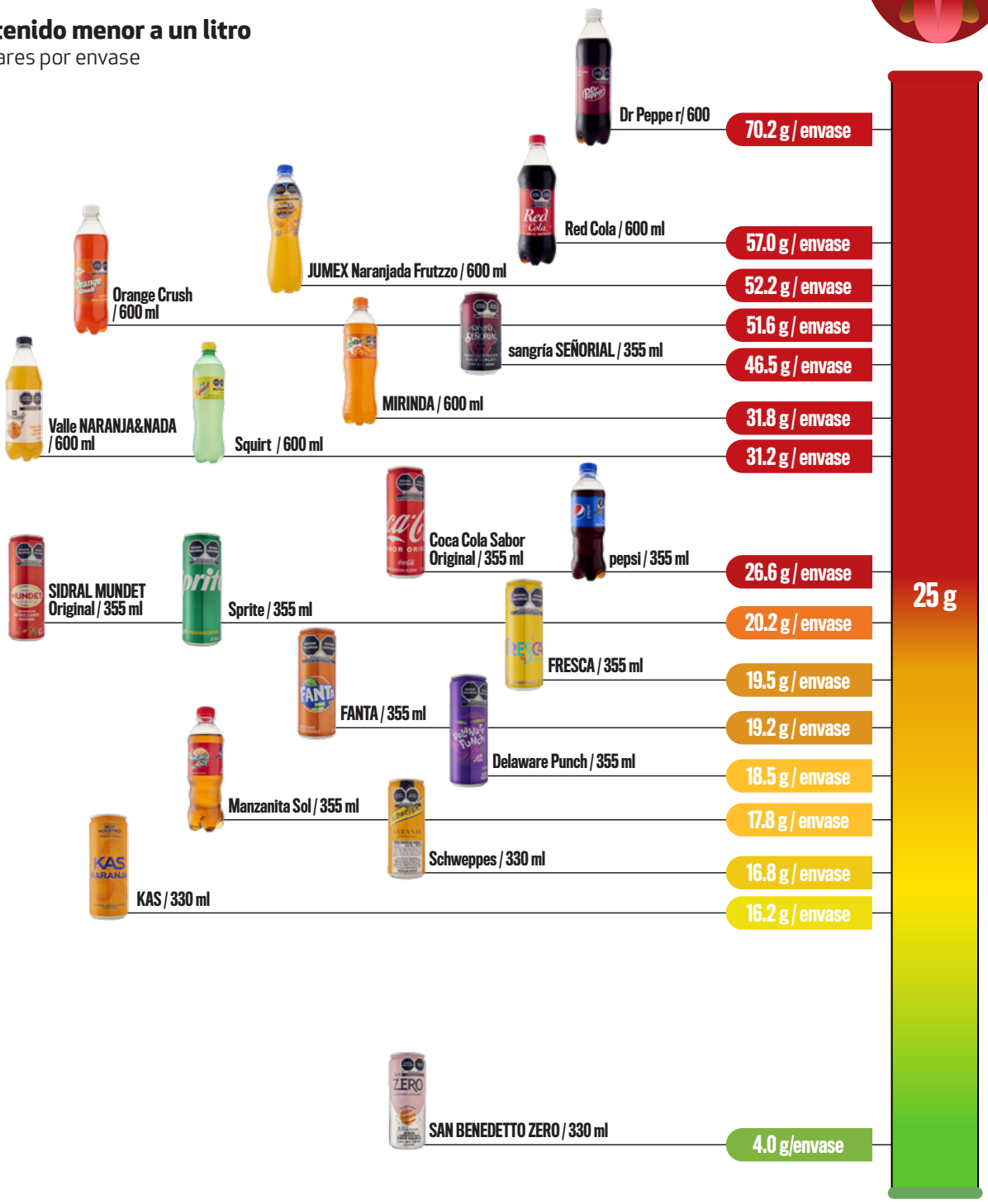
REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Contenido mayor a un litro
Azúcares por envase



REFRESCOS CON AZÚCARES Y EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Contenido menor a un litro
Azúcares por envase



CONSIDERACIONES

DE COMPRA

Lee la etiqueta

Antes de adquirir cualquiera de estos productos, verifica su fecha de caducidad o consumo preferente así como los contenidos de azúcares. Si tienes alguna restricción sobre el consumo de azúcares, también revisa su contenido.

Considera el aporte energético

Además de estar indicado por 100 ml de producto, también lo está por envase.

Si indican ser no recomendables en niños, no se los des

El 78.3% de los productos analizados adicionan edulcorantes, por lo que ostentan la leyenda precautoria que exige la normatividad: "CONTIENE EDULCORANTES NO CALÓRICOS NO RECOMENDABLE EN NIÑOS". Considéralo si lo van a consumir las niñas o niños.

Revisa las leyendas de advertencia

No solo los refrescos de cola adicionan cafeína, también toma en consideración que otras bebidas ya cuentan con la leyenda "CONTIENE CAFEÍNA, EVITAR EN NIÑOS". Esto porque la cafeína puede causar hiperactividad en los niños.

DE USO

Recuerda consultar con un médico

Algunos productos contienen varios azúcares y, aunque existen bebidas sin azúcares, es conveniente que las personas con diabetes, antes de consumirlos, consulten a su médico.

CONCENTRADO PARA REFRESCO DE JENGIBRE

Más saludable y con beneficios.

Ingredientes

- 1 pza. de jengibre de 120 g aproximadamente, lavada y cortada en láminas muy delgadas
- 750 ml de agua
- El jugo de 3 limones
- miel o azúcar al gusto

Utensilios

- Cacerola con tapa
- Colador
- Machacador de madera
- Embudo
- Botella de plástico de 1.5 l

Procedimiento

1. Pon a hervir 1 taza de agua. Cuando suelte el hervor agrega el jengibre y deja que hierva a fuego alto por un minuto.
2. Apaga el fuego, agrega el jugo del limón tapa la cacerola y deja reposar por cinco minutos.
3. Cuela el agua y con el machacador presiona el jengibre para forzar la mayor salida de agua y deja enfriar.
4. Vierte el concentrado en la botella, tapa y agita suavemente.
5. Vierte el jarabe en la botella, enseguida la infusión y tapa. Agita suavemente.
6. Para preparar una bebida refrescante coloca 3 cubitos de hielo en un vaso alto, 60 ml del concentrado, endulza con una cucharadita de miel o azúcar y termina de llenar el vaso con agua mineral.

Rendimiento: 1 litro
Tiempo de preparación: 1 hora
Caducidad: 15 días en refrigeración
Costo promedio: $21

Consulta de información: del 10 al 13 de abril del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Fotografía: Robert Owen-Wahl / Pixabay (limón)

Estudios DE Calidad PROFECO

TOPS DEPORTIVOS PARA DAMA

Que tu top resista el uso y no se deforme para que disfrutes ejercitarte.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Al realizar un deporte o actividad física resulta importante vestir la prenda adecuada que permita llevar a cabo movimientos libres del cuerpo. Los tops deportivos son prendas formadas por dos copas, sujetadas con elástico para ajuste en tórax y forradas con la misma tela con la que están fabricadas, o bien presentando solo el elástico. La mayoría de los modelos presentan copas preformadas que se pueden quitar.

Existen modelos cuya tela está fabricada a base de poliéster con elastano y otras a base de poliamida o nylon con elastano, siendo este la fibra sintética que brinda el ajuste al contorno del cuerpo.

Crédito de foto: Freepik

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 16 de noviembre del 2022 al 13 de marzo del 2023.
Adquisición de muestras: del 28 de noviembre del 2022 al 7 de febrero del 2023.
Marcas/Modelos analizados: 11/13.
Pruebas realizadas: 169.

NORMATIVIDAD

- **NOM-004-SE-2021.** Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-2076-INNTEX-2013.** Industria textil-Fibras Químicas – Nombres Genéricos.
- **NMX-A-3758-INNTEX-2014.** Textiles- Código de generación de etiquetas de cuidado con el uso de símbolos.
- **NMX-A- 139-INNTEX-2014.** Industria textil – Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-1833/1-INNTEX-2014.** Industria textil – Análisis químico cuantitativo – Parte 1- Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil – Fibras textiles – Análisis cualitativo-cuantitativo para una fibra 100%.
- **NMX-A-105-E04-INNTEX-2019.** Industria textil – Ensayo de solidez del color al sudor.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015.** Industria textil – Método de ensayo de solidez del color – Parte C06- Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NMX-A-3759-INNTEX-2011.** Industria textil – Preparación, marcado y medición de especímenes de las telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.
- **NMX-A-5077-INNTEX-2015.** Industria textil – Determinación del cambio dimensional en lavado y secado.
- **NMX-A-3801-INNTEX-2012.** Industria textil-Determinación de la masa del tejido por unidad de longitud y área.
- **NMX-A-4920-INNTEX-2017.** Industria textil-Determinación de la resistencia al humedecimiento superficial (método de rocío).
- ***AATCC Test Method 174-1998.*** *Appearance of Apparel and Other Textile End Products after Repeated Home Laundering.*
- Procedimientos internos de la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

adidas
DANSKIN NOW
SPRINT
A PUMA PUMA PUMA P
Reebok

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

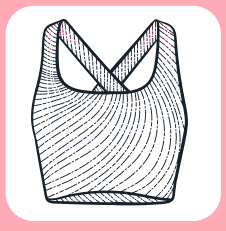
13
modelos

Crédito de foto: Freepik

Las pruebas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR Y GARANTÍA

Se verificó que el etiquetado que ostentan incluyera de forma clara, legible y en español la información requerida en la normatividad vigente, como:



- Marca comercial
- País de origen
- Nombre del fabricante
- Domicilio del fabricante o importador
- Descripción de insumos por orden de predominio
- Talla
- Instrucciones de cuidado que incluye lo siguiente:

Lavado
a) A mano, en lavadora, en seco o recomendación en caso contrario de alguno de estos tipos de lavado.
b) Temperatura del agua.
c) Con jabón, detergente o lo recomendado por el fabricante o importador.

Planchado
a) Con plancha tibia, caliente o vapor, o recomendación de no planchar.
b) Condiciones especiales, si las hay.

Blanqueo
a) Utilización o no de compuestos clorados u otros blanqueadores.

Secado
a) Exprimir o no la prenda.
b) Al sol o a la sombra.
c) Colgado o tendido horizontal.
d) Uso o recomendación diferente de equipo especial, secadora doméstica o industrial.
e) Recomendaciones específicas de temperatura o ciclo de secado.

ACABADOS EN TELA Y CONFECCIÓN

Se verificó que:

- Las prendas no tuvieran defectos a simple vista como, decoloración o manchas en el proceso de teñido y que el tejido fuera homogéneo, sin presentar agujeros, nudos, motas, vellosidad o borlitas.
- Las costuras fueran uniformes y sin deformaciones provocadas por un mal corte de la tela, como tela fruncida u ondulaciones.
- Las partes que integran la prenda presentaran una simetría adecuada y que no mostraran defectos como hilos rotos o roturas en la tela.

IDENTIFICACIÓN Y CONTENIDO DE FIBRAS

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en el etiquetado coincidiera con la prenda. Las técnicas utilizadas para determinar el tipo de fibra fueron:

- **Combustión**
  Quemado de las fibras mediante una flama.
- **Microscopía**
  Observación de las características en los cortes longitudinales y transversales de las fibras mediante el uso de un microscopio.
- **Método de solubilidad de fibras textiles**
  Por la acción de reactivos químicos.

CORRESPONDENCIA DE TALLAS

Se cotejó que las dimensiones de la prenda fueran acordes a lo esperado conforme a la talla declarada por el fabricante en su etiquetado.

PESO DEL TEJIDO DE LA TELA DE LA PRENDA (MASA)

La densidad (cantidad de masa por unidad de área) y el grosor del hilo con que fue fabricada la tela con la que se confeccionaron las prendas corresponde al peso del tejido; así, entre mayor es esta cantidad, indica que el tejido está más cerrado, lo que nos permite, de forma comparativa, saber si una prenda es ligera o pesada.

APARIENCIA, ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LA PRENDA POR LAVADO

Cada modelo fue sometido a 48 ciclos de lavado en una lavadora convencional, considerando ciclo de lavado delicado con temperatura de 27 ± 3 °C y un detergente normalizado.

Esto da una idea de la vida útil promedio que tendrán los tops, porque al término de la prueba se evaluó la apariencia (desgaste o deterioro) presentada en la tela como, arrugas, formación de frisas, entre otros. También la recuperación del tejido, sometiendo la prenda a un estiramiento por el contorno torácico o por la parte del elástico con unas mordazas en un equipo de tensión y compresión y se comparó este con el máximo estiramiento antes de llevar a cabo los 48 ciclos de lavado.

DETERMINACIÓN DE FRISAS, VELLOSIDAD O ENMARAÑAMIENTO

Se determinó en qué proporción, por efecto del roce de la tela durante su uso y su mantenimiento (lavado y secado) se generan frisas, vellosidad o enmarañamiento en la tela.

Crédito de foto: Freepik

CONOCE EL ESTUDIO

CAMBIOS DIMENSIONALES

Se evaluó el encogimiento o alargamiento que presentan estas prendas después de ser lavadas.

ABSORCIÓN DE AGUA

Se determinó el tiempo que tarda una gota de agua en absorberse y dispersarse sobre el tejido del material textil con que están confeccionados al dejarla caer desde una altura de un centímetro. Entre menor es este tiempo se considera que la tela tiene mejor capacidad de absorción.

CAPILARIDAD

El objetivo de esta prueba es conocer la capacidad de la tela para distribuir, en el menor tiempo posible sobre su superficie, el agua absorbida (simulando el sudor del cuerpo) y así aumentar su eliminación por evaporación.

RESISTENCIA AL REVENTAMIENTO (DURABILIDAD)

Se determinó la resistencia estructural de los tejidos al aplicarse una fuerza puntual sobre un área de la tela, de tal manera que, al presentarse una rotura, se cuantificó por medio de un manómetro la presión obtenida.

RESISTENCIA A LA DECOLORACIÓN

Se determinó el grado de decoloración que pueden sufrir estas prendas debido al lavado constante y por la acción del sudor al cual están expuestas. Para determinar su resistencia se llevaron a cabo las siguientes pruebas:

- Solidez del color al lavado húmedo
- Solidez del color al sudor

Crédito de foto: Freepik

Crédito de foto: Freepik

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

E $810

ADIDAS

HR2892/Vietnam

Información al consumidor [1]	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	226.08 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
Material externo: **87.74%** Poliéster **12.26%** Elastano **Forro:** **86.52%** Poliéster **13.48%** Elastano **Parte de malla:** **81%** Poliéster (reciclado) **19%** Elastano	Cumple	MB	MB

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	E

Lo que encontramos

- No indica si se puede exprimir o no.
- No indica si se puede secar al sol o a la sombra.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Precios: $ Precio Promedio · $ Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023. · $ Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

E $259

DANSKIN
G023SAMS0104/China

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
Completa	Sin defectos	210.2 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)	
Exterior: **90.31%** Poliéster y Poliéster regenerado **7.20%** Elastano **2.49%** Elastodieno **Forro:** **92%** Poliéster regenerado **8.84%** Elastano **Relleno: 100%** Poliéster	Cumple

Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
E	B

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	B

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

E **$259**

DANSKIN

G023SAMS0105/China

Información al consumidor [1]	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
Completa	Sin defectos	215.12 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)	
Exterior: **87.31%** Poliéster y Poliéster regenerado **8.20%** Elastano **4.49%** Elastodieno **Forro:** **88.74%** Poliéster regenerado **11.26%** Elastano	Cumple

Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
E	B

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
MB	B

Lo que encontramos

- Transfiere un poco el color, por lo que durante su lavado se recomienda hacerlo con otras prendas de colores similares.

Precios:

- Precio Promedio
- Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023.
- Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

E $749

REEBOK
H65605/Tailandia

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	337.72 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
Material principal: **86.54%** Poliéster **13.46%** Elastano **Malla:** **87.04%** Poliéster **12.96%** Elastano	X No Cumple	E	E

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	E

Lo que encontramos

- No indica si se puede lavar con jabón o detergente.
- No indica si se puede exprimir o no.
- No indica si se puede secar al sol o a la sombra.
- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

E **$399**

NOMMAD SPORT WEAR

TP72-24023/China

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	385.25 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
93.2% Poliamida **6.8%** Elastano	Cumple	B	E

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	MB

Lo que encontramos

- No presenta información en español.
- No indica si se puede lavar con jabón o detergente.
- No indica si se puede exprimir o no.
- No indica si se puede secar al sol o a la sombra.
- No indica si puede secarse en línea o de forma horizontal.
- No presenta razón social.

Precios:

$ Precio Promedio

$ Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023.

$ Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

E $699

UNDER ARMOUR
1373865/Vietnam

Información al consumidor [1]	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	244.32 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
Tela exterior: **84.78%** Poliéster **15.22%** Elastano **Forro:** **86.21%** Poliamida **13.79%** Elastano	X No Cumple	E	MB

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	E

Lo que encontramos

- No indica si se puede exprimir o no.
- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

MB **$149**

SPRINT SPORTSWEAR

WADAMRL1907004/México

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
Completa	Sobrante de tela en remetido de costuras	169.68 g/m²	MB	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
Tela: **82.49%** Poliéster **17.51%** Elastano **Elástico contorno tórax:** **93.53%** Poliamida **6.47%** Elastano	Cumple	MB	B

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	E

Lo que encontramos

- Presenta sobrante de tela en remetido de costuras.

Precios:

- $ Precio Promedio
- $ Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023.
- $ Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

MB $704

NIKE
BV3636 / Sri Lanka

Información al consumidor [1]	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	213.84 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)	
Cuerpo: **82.18%** Poliéster **17.82%** Elastano **Forro intermedio:** **81.71%** Poliéster **18.29%** Elastano **Dobladillo inferior:** **77.58%** Poliéster **22.42%** Elastano	X No Cumple

Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
E	MB

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	B

Lo que encontramos

- No indica si se puede lavar con jabón o detergente.
- No indica si se puede exprimir o no.
- No indica si se puede secar al sol o a la sombra.
- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

MB $541

PUMA

521598/Vietnam

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	334.2 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
85.12% Poliéster **14.88%** Elastano	X No Cumple	E	MB

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
MB	B

Lo que encontramos

- No indica si se puede exprimir o no.
- No indica si se puede secar al sol o a la sombra.
- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.

Precios:

$ Precio Promedio

$ Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023.

$ Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

MB $399

EVERLAST
U58756/México

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
Completa	Hilo corrido en tejido	211.52 g/m²	E	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)	
90.83% Poliéster **9.17%** Elastano	X No Cumple

Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
E	B

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	E

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
B	B

Lo que encontramos

- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.
- Presenta hilo corrido en tejido.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

MB **$229**

NEW FASHION

SP35T/México

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
Completa	Ligera variación de simetría en tirantes	188.76 g/m²	S	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
93.95% Poliéster **6.41%** Elastano	X No Cumple	E	MB

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	MB

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	B

Lo que encontramos

- Presenta ligera variación de simetría en tirantes.
- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.

Precios:

$ Precio Promedio

$ Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023.

$ Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

TOPS DEPORTIVOS
PARA DAMA

B **$472**

REEBOK
GR9393/Pakistan

Información al consumidor [1]	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
X Incompleta	Sin defectos	262.98 g/m²	B	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
92.99% Algodón **7.01%** Elastano	Cumple	S	B

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
MB	MB

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	E

Lo que encontramos

- No indica si se puede exprimir o no.

Simbología: E Excelente · MB Muy Bueno · B Bueno · S Suficiente · D Deficiente

Notas:
El desempeño de todos los modelos en las pruebas de correspondencia de tallas y apariencia después del lavado fue satisfactoria, por lo que estas no se indican en la tabla.

Precios Promedio de Tops Deportivos para Dama en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Villahermosa, levantados 29 de marzo al 12 de abril del 2023.

S $399

FIT

FI222-SP5035/China

Información al consumidor (1)	Acabados	Masa de la tela	Capilaridad	Cambios dimensionales
Completa	Sin defectos	216.9 g/m²	D	E

Identificación y contenido de fibras (valores medidos)		Estiramiento y recuperación después del lavado	Resistencia al reventamiento
83.39% Poliamida **16.61%** Elastano	X No Cumple	B	B

Resistencia a la formación de frisas	Absorción de Agua
E	D

Solidez del color al sudor	Solidez del color al lavado
E	MB

Lo que encontramos

- Los valores medidos en la identificación y contenido de fibras presentan una desviación con respecto al valor declarado por el fabricante.

Precios:

$ Precio Promedio

$ Precio obtenido por Internet el día 12 de abril del 2023.

$ Precio porporcionado por el Laboratorio de Profeco.

LO QUE ENCONTRAMOS

SU INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR ESTÁ INCOMPLETA

Los casos varían según el modelo, puede ser que no indiquen si se lavan con jabón o con detergente o si se secan al sol o a la sombra, entre otros. Revisa las tablas de resultados para más información.

ADIDAS

NIKE

NOMMAD SPORT WEAR

PUMA

REEBOK

REEBOK

UNDER ARMOUR

PRESENTAN LIGERAS IMPERFECCIONES

En la prueba de Acabados detectamos que los siguientes modelos presentaron leves imperfecciones, aunque no demeritan su calidad. Revisa las tablas para más información:

EVERLAST

NEW FASHION

SPRINT SPORTSWEAR

SU CONTENIDO DE FIBRAS NO CORRESPONDE CON EL DECLARADO

Las principales fibras con que se fabrican los tops deportivos son poliéster con elastano, aunque existen otras combinaciones con las que se confeccionan. Los siguientes modelos presentan desviaciones en el contenido de fibra, respecto a lo que indican en su etiqueta. Para más información revisa las tablas:

EVERLAST

FIT

NIKE

REEBOK

UNDER ARMOUR

PUMA

NEW FASHION

AL MOJARSE CON EL SUDOR, TARDA EN SECARSE

FIT

LO QUE ENCONTRAMOS

TODOS RESISTEN AL REVENTAMIENTO

Todos los modelos analizados pueden resistir esfuerzos sin que presenten daños en su confección.

TODOS CUMPLEN EN TALLAS

Todos los modelos analizados calificaron Excelente en la prueba Correspondencia de tallas.

APARIENCIA DESPUÉS DEL LAVADO

Todos los modelos presentaron un desempeño satisfactorio.

TARDA EN ABSORBER EL AGUA

El siguiente modelo presentó el desempeño más bajo en absorción de agua:

FIT

SUELTA TINTE AL LAVARLO

Transfiere un poco el color, por lo que se recomienda lavarlo con prendas de colores similares.

DANSKIN

Crédito de foto: Freepik

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

DANSKIN vs ADIDAS

HECHO EN CHINA

HECHO EN VIETNAM

E

E

$259

$810

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES

De compra

SIEMPRE CÓMPRALO EN TIENDAS ESPECIALIZADAS
Ya sea en tiendas departamentales, de deportes o tiendas de las marcas; esto te ayudará a hacer efectiva la garantía en el caso de requerirlo.

VERIFICA QUE LA PRENDA TENGA ETIQUETA
La etiqueta debe tener las instrucciones completas para su cuidado como, lavado, secado, planchado, entre otros, para evitar que una mala limpieza estropee la prenda.

COMPARA PRECIOS
Para que puedas realizar un balance entre lo que necesitas y el costo del top.

REVISA LA PRENDA
Antes de comprarla revisa que no tenga imperfecciones como, rasgados, malas costuras, manchas o cualquier defecto que demerite su calidad.

SUSTENTABILIDAD

Al final de su vida útil puedes usar la tela para la limpieza y lustración de zapatos.

El lavado de estas prendas debe realizarse de manera correcta, optimizando tanto el uso de agua como el de detergente y en ciclo delicado para su cuidado.

Los tops deportivos contienen poliéster el cual no es biodegradable, por tratarse de una fibra sintética, y su impacto es mayor para el medio ambiente.

Existen casos de prendas que indican en su contenido de fibras estar hechas con fibras "Recicladas" o fibras "Recuperadas". De acuerdo a la **NOM-004-SE-2021**, se entiende por:

- **Fibras recicladas:** Fibras producidas mediante procesos que utilizan como materia prima, materiales que ya han cumplido un ciclo de vida diferente de fibra textil, por ejemplo, tereftalato de polietileno (PET).
- **Fibras recuperadas:** Fibras obtenidas mediante procesos que utilizan como insumo materiales textiles obtenidos de prendas de vestir, recortes de tela u otros textiles, los cuales reutilizan las fibras para cumplir un ciclo de vida adicional.

De uso

LÁVALO ANTES DE USARLO
Las telas con que están hechos se someten a procesos químicos que pueden provocar irritaciones o molestias en la piel.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE CUIDADO
Para que tu prenda se conserve en buenas condiciones y puedas disfrutarla por más tiempo.

SÉCALO HORIZONTALMENTE, SIN EXPRIMIR
Y no lo expongas directamente al sol durante su secado.

NO LO PLANCHES
Por lo general, este tipo de prendas no requiere un planchado, pero si lo deseas, selecciona la temperatura de la plancha sugerida para prendas de poliéster, y si incluye un estampado, plánchalo por la parte interior para evitar que se dañe.

SEPARA LA ROPA POR COLORES
Lava tus prendas de acuerdo a su color, con prendas de colores similares, de esta manera evitarás que se manchen las de colores claros.

MUSEOS

Aprende y disfruta del arte y la cultura.

Tiempo de lectura: 5 minutos

El 18 de mayo se celebra el Día Internacional de los Museos. Un museo puede ser una institución pública o privada, con o sin fines de lucro, abierta al público "de carácter permanente que adquiere, conserva, investiga, comunica y exhibe para fines de estudio, educación y contemplación, conjuntos y colecciones de valor histórico-artístico, científico y técnico o de cualquier otra naturaleza cultural".[1]

[1] Real Academia de la Lengua (RAE).

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Hábitos y Consumo Cultural del 2020, publicada por la UNAM, visitar museos es una de las actividades culturales preferidas en México —según el **52.7%** (de **8,780** personas encuestadas)—solo por debajo del cine.

Fotografía: Daniel Lobato en Flickr.com

Fotografía: Govinda Valbuena en Pixabay.com

Museos en México

El Sistema de Información Cultural de la Secretaría de Cultura informa que el país cuenta con 1507 museos. Las entidades con mayor número de museos son:

171 en la Ciudad de México

95 en el estado de Jalisco

82 en el Estado de México

78 en Puebla

71 en Veracruz

Temáticas principales[2]

- Historia
- Arte
- Arqueología
- Ciencia y tecnología

[2] Red Nacional de Información Cultural de la Secretaría de Cultura.

ALGUNOS MUSEOS

Entidad	Nombre del museo	Horarios y costos	Algunas de las salas de exhibición*
Baja California	**Museo Histórico Regional de Ensenada, Excuartel de la Compañía Fija**	• Martes a domingo de 9 a 17 h. • En periodos vacacionales el museo se encuentra abierto de lunes a domingo de 9 a 17 h. • Entrada libre.	• Paleontología • Arqueología del Paleoindígena • Arqueología del Arcaico
Campeche	**Museo de Arqueología Subacuática Fuerte de San José El Alto**	• Martes a domingo de 8 a 17 h. • Entrada general $65.00 • Cuota por cámara de video. • Entrada libre a visitantes nacionales. • Entrada libre a menores de 13 años, estudiantes, profesores, personas de la tercera edad y personas con discapacidad.	• Arqueología Subacuática • Sala de inmersión • Exposición de piezas provenientes de diversos contextos arqueológicos subacuáticos.
Coahuila	**Museo Histórico de la Ciudad. Casa del Cerro**	• Martes a domingo de 10 a 16 h. • Entrada libre.	• En sus 10 salas permanentes exhibe objetos que pertenecieron a la familia Wulff, pinturas de diversas técnicas, esculturas, fotografías en blanco y negro, muebles de madera, ropa y accesorios de la época; muñecas, juguetes y armas, entre otros objetos.
Colima	**Museo Regional de Historia de Colima**	• Martes a domingo de 9 a 18 h. • Entrada general $70.00 • Cuota por cámara de video y profesional. • Domingo gratis (mexicanos). • Entrada libre a menores de 13 años, estudiantes, profesores e Inapam.	• El museo alberga seis salas de arqueología y ocho de historia con objetos que revelan los aspectos más importantes de la historia regional, desde la época prehispánica hasta algunas décadas posteriores a la Revolución.
Chiapas	**Museo de Paleontología Eliseo Palacios Aguilera**	• Martes a sábado de 9 a 14 h.	• Jardín prehistórico • El universo de la paleontología • Fósiles de Chiapas
Chihuahua	**Museo del Mamut**	• Martes a domingo de 9 a 16 h. • Entrada general $15.00 • Niños, estudiantes y adultos mayores $5.00	• Cuenta con 13 salas permanentes que tratan principalmente sobre la Prehistoria. • Cuenta con una sala temporal sobre la Cultura Menonita.
Durango	**Museo de Historia y Arte Contemporáneo El Palacio de los Gurza**	• Martes a viernes de 10 a 18 h. • Sábados y domingos de 11 a 18 h.	• Tomás Bringas • Emergente Fernando Mijares • Francisco Montoya
Estado de México	**Museo de la Acuarela del Estado de México**	• Martes a sábado de 10 a 18 h. • Domingo y días festivos de 10 a 15 h. • Entrada general $10.00 • Maestros, estudiantes y niños $5.00	• Consta de 11 salas de exhibición, seis de las cuales llevan los nombres de los artistas que exponen permanentemente su obra.
Guanajuato	**Museo de las Momias**	• Lunes a jueves de 9 a 18 h. • Viernes a domingo de 9 a 18:30 h. • Entrada general $85.00 • Estudiantes con credencial vigente $50.00 • Niños de entre 6 a 12 años $50.00 • Adultos con identificación oficial del INAPAM $25.00 • Residentes de Guanajuato con identificación oficial $19.00	• Histórico-artística • Recreación-orígenes • La voz de los muertos • Angelitos • Imagenología • Muertes trágicas • Vestidos típicos

Entidad	Nombre del museo	Horarios y costos	Algunas de las salas de exhibición*
Guerrero	**Museo Regional de Guerrero**	• Martes a domingo de 11 a 18 h. • La utilización de videocámara casera y videocámara profesional están sujetas al pago de derechos.	• Ecología • Arqueología • Dominación española
Hidalgo	**Museo de Minería**	• Martes a domingo de 10 a 18 h. • Entrada general $45.^{00}$ • Estudiantes, maestros y miembros de Inapam $40.^{00}$	• Consta de nuevas áreas: Geología, Metalurgia Prehispánica, Periodo Novohispano, Compañía de los Aventureros Ingleses, Sociedad Aviadora; Norteamericano junto con el Paraestatal y una sala de exposiciones temporales y área de Arqueología Industrial.
Jalisco	**Museo de las Artes**	• Martes a domingo de 10 a 18 h. • Entrada libre.	• 1 sala de exhibición permanente • 2 salas/talleres • 1 sala de usos múltiples
Michoacán	**Museo de sitio Casa de Morelos**	• Museo: martes a domingo de 9 a 17 h. • Archivo histórico: lunes a viernes de 9 a 15 h. • Entrada general Museo $65.^{00}$ Archivo histórico sin costo. • Domingo entrada libre. • Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e Inapam entrada libre. • La utilización de videocámara está sujeta al pago de derechos por la cantidad de $50.^{00}$	• Cuenta con nueve salas de exposiciones permanentes.
Nayarit	**Museo Regional de Nayarit**	• Lunes a viernes de 10 a 16 h. • Sábado de 10 a 15 h. • Entrada general $65.^{00}$ • Exentos de pago niños menores de 13 años, maestros, estudiantes, jubilados, personas de la tercera edad y personas con capacidades diferentes.	• Galería Concheros • Galería Tumbas de Tiro Valles del Sur • Galería Tumbas de Tiro Zona Serrana
Nuevo León	**Museo Regional de Nuevo León, Exobispado**	• Martes a domingo de 9 a 17:30 h. • Entrada general $85.^{00}$ • Domingo entrada libre. • Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e Inapam entrada libre.	• Cuenta con 10 salas de exhibición permanentes y dos salas de exhibición temporales.
Puebla	**Museo Casa del Títere Marionetas Mexicanas**	• Martes a domingo de 10 a 18 h. • La entrada general es de $40.^{00}$ y $20.^{00}$ para menores de 12 años, estudiantes, maestros, personas con necesidades especiales e Inapam. • Martes entrada gratuita.	• El Teatrino, Asia y Medio Oriente, Un día en familia (Teatrino con peluches), Sala interactiva. • Al rescate de las colecciones, Fábulas y cuentos, Literatura, El circo, Rituales y tradiciones y Folklore mexicano.
Querétaro	**Museo Regional de Querétaro**	• Martes a domingo de 9 a 18 h. • Entrada general $85.^{00}$ • Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e Inapam entrada libre. • Domingo entrada libre (mexicanos). • La utilización de videocámara casera está sujeta al pago por concepto de derechos.	• Querétaro prehispánico • Los pueblos indios de Querétaro • El convento franciscano de Santiago
Quintana Roo	**Museo Comunitario Casa Maya**	• Martes a domingo de 7 a 18 h. • Entrada libre.	• Cuenta con tres salas permanentes.

Entidad	Nombre del museo	Horarios y costos	Algunas de las salas de exhibición*
San Luis Potosí	**Museo Regional Potosino**	• Martes a domingo de 9 a 18 h. • Entrada general $65.^{00}$ • Exentos de pago niños menores de 13 años, estudiantes, maestros y personas de la tercera edad con credencial. • Entrada libre domingos (mexicanos). • La utilización de videocámara casera y cámara fotográfica están sujetas al pago de derechos.	• Huasteca potosina • Mesoamérica • Capilla de Aranzazú
Sonora	**Museo de los Yaquis**	• Miércoles a domingo de 9 a 18 h. • Entrada general $10.^{00}$ • Estudiantes, maestros, niños e Inapam $5.^{00}$ • Comunidad yaqui sin costo.	• Cuenta con 11 salas: Recepción, cosmovisión, territorio, fiestas tradicionales, música y danza, etnografía, gobierno, vida cotidiana, historia y sala lúdica.
Tlaxcala	**Museo de Sitio de Xochitécatl**	• Lunes a domingo de 9 a 18 h. • Entrada general $75.^{00}$ (incluye el ingreso al Museo y Zona Arqueológica, así como al Museo y Zona Arqueológica de Cacaxtla). • Maestros, estudiantes, niños menores de 13 años e Inapam con credencial vigente, entrada libre. • Domingo entrada libre • La utilización de videocámara casera está sujeta al pago de $45.^{00}$ por concepto de derechos.	• Cuenta con una sala de exhibiciones permanentes: Periodo Formativo, Clásico Tardío y Epiclásico.
Veracruz	**Museo de Arte del Estado de Veracruz (MAEV)**	• Martes a domingo de 10 a 19 h. • Entrada gratuita.	• Arte colonial • Artistas viajeros • Pintura regional

* Para mayor información y descripción, consulta el sitio del Sistema de Información Cultural. La selección de museos fue de forma aleatoria.
Fuente: Sistema de Información Cultural de la Secretaría de Cultura. Información recabada el 27 y 28 de febrero del 2023, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Aprovecha tu visita

Fotografía: rawpixel.com en Freepik.com

Si eres un turista o visitante primerizo de un museo es importante que planifiques tu visita, esto te ayudará a ahorrar tiempo y energía al saber de antemano qué galerías podrían estar cerradas temporalmente o por dónde iniciar.

Si requieres de mayor información, te recomendamos consultar el sitio

https://sic.cultura.gob.mx/lista.php?table=museo&disciplina=&estado_id=

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@Profeco
@AtencionProfeco

ProfecoOficial

Fuentes
• Secretaría de Cultura. Sistema de Información Cultural (SIC México). Museos. Consultado el 20 de febrero de 2023 en: https://sic.cultura.gob.mx/index.php?table=museo
• Secretaría de Cultura. Red Nacional de Información Cultural. Directorio Museos. Consultado el 24 de febrero de 2023 en: https://datos.gob.mx/busca/dataset?q=Museos&tags=Red+Nacional+de+Informaci%C3%B3n+Cultural&sort=score+desc%2C+metadata_modified+desc
• Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Museos. Consultado el 27 de febrero de 2023 en: https://es.unesco.org/themes/museos

FINANZAS PERSONALES

PREPARA TU TRANQUILIDAD, PROTEGE TU FUTURO

Una buena administración económica es esencial en todas las etapas de la vida.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Para los adultos mayores las necesidades financieras, los patrones de gasto y ahorro cambian, por lo que es importante tomar medidas económicas para poder disfrutar de lo construido durante toda una vida de trabajo.

Fotografía: Freepik.com

Fotografía: diego_cervo en DepositPhotos.com

Una jubilación cómoda requiere complementar tus recursos con ahorro e inversión.

Recomendaciones

Elabora un diagnóstico financiero mensual
Es la forma en cómo deseas administrar tu dinero, en caso de contar con una pensión, sueldo u otro tipo de ingreso.

Mes	(Sueldo, rentas, pensión y/o ayuda de algún familiar, entre otros) $
Gastos esenciales	
Vivienda (mantenimiento, renta, hipoteca, entre otros)	$
Transporte	$
Alimentación	$
Consultas médicas	$
Medicamentos	$
Aparatos auxiliares para la movilidad	$
Seguros	$
Gastos no esenciales	
Ropa y accesorios	$
Entretenimiento	$
Plataformas de entretenimiento	$
Comidas en restaurantes	$
Total (Ingresos menos gastos)	
Ahorro	$
Fondo para emergencias	$
Inversión (Afore, cetes, cuentas de inversión, entre otros)	$

Recomendaciones

Planifica tus compras
Compara precios y evita adquirir productos que no hayas incluido en tu lista de compras.

Considera qué renovar
La inactividad laboral disminuye el desgaste de ropa, zapatos y accesorios, piensa si es necesario renovarlos tan seguido.

Aprovecha la disminución de los gastos de transporte
Tal vez es un buen momento para replantearte tener o no un automóvil. Recuerda que los gastos que genera, como gasolina, seguro, mantenimiento e impuestos, son inevitables.

Tramita y utiliza tu credencial Inapam
Brinda diferentes beneficios, como: descuentos en alimentación, transporte, medicamentos, asesorías legales, educación, predial y agua, recreación, cultura y deporte. Tramitarla no tiene costo.

Si puedes, ahorra
Establece metas precisas y definidas en el tiempo.

Ten un fondo de emergencia
Que cubra de tres a seis meses de tus gastos esenciales, aunque dependerá de tu situación.

Infórmate sobre las instituciones financieras
Ya sean bancos, cajas de ahorro, Sociedades Financieras Populares (SOFIPOS), Afores o Certificados de Tesorería (cetes).

Busca productos financieros
Que otorguen una tasa de rendimiento por arriba de la inflación para que tu poder adquisitivo no disminuya. Opta por algún instrumento de bajo riesgo y mayor liquidez.

Designa a una persona de confianza para que te ayude
A pagar facturas y estimar los gastos, puede ser un familiar, un conocido o un representante legal que sepa dónde encontrar la información relacionada con tu dinero.

No seas víctima de fraude

Los adultos mayores son más vulnerables a ser víctimas de fraudes que dañan su patrimonio, nivel de vida y su salud, por ello, toma en cuenta lo siguiente:

- Si recibes un correo, llamada o mensaje de texto informándote de un premio o alerta de un cargo a tu cuenta, no respondas ya que pueden robar tus datos personales.
- Si pagas con tarjeta, supervisa cualquier movimiento al momento de pagar. Solo tú puedes teclear la contraseña, si no puedes pide ayuda a un familiar de confianza para autorizar el pago.
- Empresas falsas ofrecen soluciones inmediatas a problemas de dinero. Verifica su identidad y registro ante la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).
- Al usar un cajero automático, memoriza tu contraseña y nunca aceptes la ayuda de extraños. Acude con algún familiar o pide al personal del banco que te oriente.

Sé un consumidor informado

En tarjetas departamentales, la Profeco te respalda

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

@Profeco
@AtencionProfeco
ProfecoOficial

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

Condusef

Para asesoría o manifestar alguna inconformidad con tu tarjeta de crédito o débito bancaria, acude a la Condusef.

55 5340 0999
800 999 8080

asesoria@condusef.gob.mx

Fuentes:
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam). Beneficios y descuentos con credencial Inapam. Consultado el 23 de febrero del 2023, en: https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/beneficios-test
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Guía de educación financiera para personas adultas mayores. Consultado el 24 de febrero del 2023, en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542525/cuadernillo_Personas_Mayores.pdf
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). ¿Y tú qué plan tienes para tu retiro? Consultado el 28 de febrero del 2023, en: https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&idc=891&idcat=1
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). 31 de octubre. Día Mundial del Ahorro. Consultado el 3 de marzo del 2023, en: https://www.condusef.gob.mx/index.php?p=contenido&idc=652&idcat=1
- Mapfre. Consejos para sacar el máximo partido a tus ahorros y pensiones. Consultado el 3 de marzo del 2023, en: https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/economia/como-reducir-gastos-jubilacion/

¿COMISIÓN POR PAGAR CON TARJETA?

Las tiendas virtuales y los establecimientos no te deben hacer este cobro.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Pagar con tarjeta y que te cobren "la comisión" es una práctica común en algunos establecimientos y tiendas virtuales, pero debes saber que es **un cobro indebido que no se debe cargar a los consumidores**.

De acuerdo con la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), los comercios, establecimientos o tiendas que cobren una comisión por pagar con tarjeta están incumpliendo con el contrato firmado con la institución bancaria que otorgó la Terminal Punto de Venta (TPV). Estos contratos indican que **el negocio es quien debe pagar el cargo extra, por lo tanto el pago con tarjeta no repercutirá en el costo total del bien o servicio**.

PRÁCTICA ABUSIVA

Al monto total a pagar se le suma una comisión del 3% al 5%. Lo anterior es un procedimiento comercial abusivo, pues de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), los proveedores no podrán aplicar métodos o prácticas comerciales coercitivas y desleales ni cláusulas o condiciones abusivas o impuestas en el abastecimiento de productos o servicios.[1]

SANCIONES

De acuerdo con el artículo 128 de la LFPC, a los proveedores que apliquen un cobro indebido se les podrá imponer una sanción económica de hasta $3,776,174.62.

Fotografía: Maria_Domnina / Pixabay

ANTE ESTE COBRO, ACTÚA

1. Comunícate con la Institución Financiera de la cual es cliente el proveedor y, en su caso, con la Condusef.

2. Proporciona los datos del establecimiento donde se te quiso aplicar el "recargo" o "comisión" extra para que las instituciones puedan tomar las medidas necesarias, ya que están violando las condiciones de contratación. Hay casos en que los comerciantes señalan que esta situación es por cuestiones del banco que les presta el servicio, lo que impacta en la imagen de dichas instituciones.

3. Busca otro proveedor que no realice estas prácticas abusivas y, en su caso, cancela tu compra.

[1] Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) Artículo 10, segundo párrafo y artículo 20 fracción III del Reglamento de la LFPC.

¿TE COBRARON COMISIÓN POR PAGAR CON TARJETA?

La Profeco te ofrece los siguientes medios para hacer valer tus derechos:

Conciliaexprés

No necesitas acudir a una oficina de la Profeco ni agotar un procedimiento formal de queja. Consulta los proveedores participantes en:

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/requerimientos-llamada.jsp

También puedes comunicarte vía correo electrónico a:

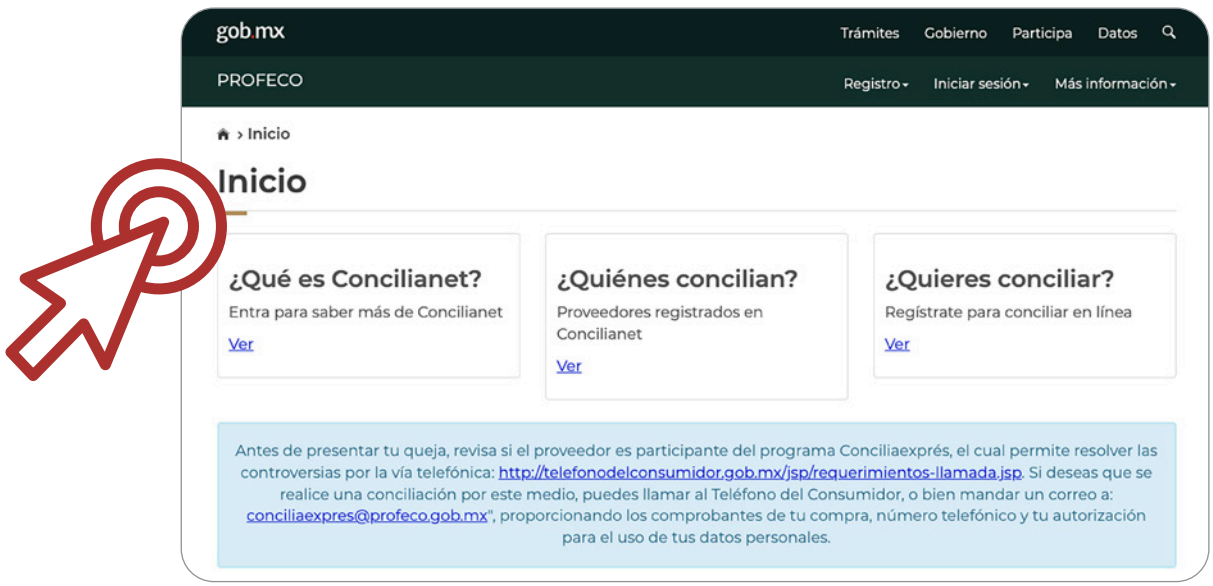
conciliaexpres@profeco.gob.mx

Queja[2]

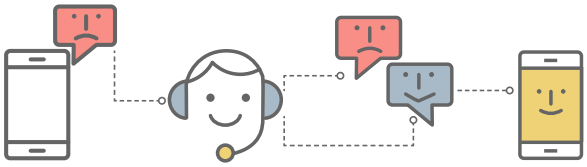
Si el proveedor no participa en Conciliaexprés o no se logra una solución bajo dicho mecanismo, puedes presentar una queja formal cuyo objetivo es iniciar el procedimiento conciliatorio en el que la Profeco, a través de un conciliador, te exhortará a ti y al proveedor a resolver su controversia y buscar una solución a la reclamación. Las formas para presentar la queja son:

De manera electrónica

Ingresa al portal electrónico de Concilianet (https://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/inicio.jsp) y revisa qué proveedores han celebrado previamente un convenio con la Profeco para atender las reclamaciones por este medio.



Esta plataforma permite presentar la queja por Internet. Las audiencias de conciliación se llevan a cabo de forma virtual (en línea), en donde el consumidor, el proveedor y la Profeco interactúan en tiempo real para encontrar una solución a la reclamación.



[2] Ley Federal de Protección al Consumidor Artículo 99.

Oficinas de Defensa del Consumidor

Tú o alguien en tu representación podrá presentar una queja ante la Oficina de Defensa del Consumidor de tu elección, de lunes a viernes de 8:30 a 15:00 horas. Conoce su ubicación en:

https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais

- Tu nombre y domicilio.
- Identificación oficial.
- Contrato, recibo o comprobante de la prestación del servicio.
- Nombre y domicilio del proveedor. En caso de no aparecer en el recibo, señalar el lugar donde puede ser localizado.
- Descripción del servicio que se reclama y la descripción de los hechos que dieron lugar a la queja.

Cuentas con un año para presentar tu reclamación a partir de los siguientes supuestos:

a) Se expida el comprobante que ampare el precio o la contraprestación pactada.

b) Se pague el bien o sea exigible el servicio, total o parcialmente.

c) Se reciba el bien o se preste el servicio.

d) La última fecha en que el consumidor acredite haber requerido al proveedor el cumplimiento de alguna de las obligaciones pactadas por este.

Denuncia

Puedes solicitar una visita de verificación al establecimiento que realiza esta práctica abusiva a través de una denuncia con los siguientes requisitos:

I. Nombre del establecimiento.

II. Dirección completa del establecimiento o datos que identifiquen plenamente su ubicación.

III. Relación de hechos en los que se basa la denuncia, indicando el bien, producto o servicio del que se trata.

Teléfono del consumidor

(55)5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

QUE EL *HOT SALE* NO QUEME TU DINERO

Te traemos una serie de recomendaciones para tus compras en línea.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Algunas de las principales razones por las que se realizan compras en el *Hot Sale* son:

- Se considera que hay más promociones y descuentos.
- Se ahorra tiempo y traslado.
- Se pueden comparar precios y variedad antes de comprar.
- Se reciben las compras más rápido y fácil.
- Se encuentra más variedad de productos.

Estrategias más utilizadas

- Descuentos y promociones especiales (14% en promedio)
- Ofertas limitadas y de envío gratuito
- Programas de fidelidad y meses sin intereses
- Bonificaciones

Las empresas buscan que realices tus compras por Internet, ya que puede resultar más cómodo y crearte la sensación de ahorro afectando tu presupuesto, pues la publicidad y algunas de las estrategias que utilizan te envuelven para que compres más productos o de mayor gama, generándote un mayor monto a pagar.

Fotografías: Freepik.com

Distintivo Digital Profeco

Es un reconocimiento oficial y voluntario, que se otorga a proveedores que venden sus productos o servicios a través de Internet y que ofrecen información clara y completa, seguridad, confianza y certeza jurídica al consumidor. Verifica si el proveedor cuenta con él en:

https://distintivodigital.profeco.gob.mx/index.php

Fotografía: Freepik.com

En qué fijarte en las páginas de comercio electrónico

Mecanismos que ofrece para estar protegido en caso de fraude.	• Certificado de seguridad:
	  • SSL / TLS (Capa de socket seguro / seguridad en la capa de transporte).
	  • PCI DSS (Estándar de Seguridad de Datos de la Industria de Tarjetas de Pago).
	• Aviso de Privacidad.

Los productos deben contar con garantía en caso de daño o defecto.	• Mayor a 90 días.
El sitio debe tener elementos de seguridad para autenticar la compra.	• Protocolos seguros (https).
Informar el tiempo de entrega.	• Los cuales varían si se realizan desde México o desde otro país.
Informar sobre las distintas formas de pago.	• Depósitos en tiendas de conveniencia en efectivo. • Tarjetas de crédito / débito. • Pagos electrónicos. • Tarjetas de regalo.
Dar información completa del producto y del vendedor.	• Debe tener información adecuada y clara, con especificación correcta de cantidad, características, composición, calidad y precio, así como sobre los riesgos que representen. • El proveedor debe contar con domicilio físico en México.
El proceso de devolución.	• Establecido en sus términos y condiciones.

Fuentes:
• AMVO (2021) Asociación Mexicana de Venta Online. HOT SALE Disponible en: https://www.amvo.org.mx/hot-sale/ [Consultado 21 Feb. 2023].
• AMVO (2023) Estudio de Venta Online 2023. Disponible en: https://www.amvo.org.mx/publicaciones/ [Consultado 21 Feb. 2023]
• PROFECO (2023). Distintivo Digital | PROFECO. Profeco.gob.mx. Disponible en: https://distintivodigital.profeco.gob.mx/ [Consultado 21 Feb. 2023].
• AMVO (2023)| Reporte de resultados HOT SALE 2022. Versión pública. Recuperado de: https://www.amvo.org.mx/publicaciones/ [Consultado 21 Feb. 2023]
• Inmarketing. (2020). ¿Qué es el Marketing Digital y cómo implementarlo en tu empresa? Disponible en: https://inmarketing.co/que-es-marketing-digital-o-marketing-online/ [Consultado 22 Feb. 2023].

Publicidad, Igualdad y No Discriminación

Representación de las personas de la diversidad sexual y de género.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el: CONAPRED CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

El 17 de mayo se conmemora el Día Nacional contra la Homofobia, Lesbofobia, Bifobia y Transfobia, por ello es importante reflexionar sobre la representación de las personas de la diversidad sexual y de género en el ámbito publicitario.

Un espacio donde se refuerzan referentes sociales

La publicidad es una forma de comunicación que construye y fortalece referentes sociales, por eso es importante promover la inclusión de todas las personas y grupos socialmente discriminados, así como eliminar los prejuicios y estereotipos.

La publicidad reproduce estereotipos

Las personas de la diversidad sexual y de género han sido invisibilizadas, ya que las parejas, familias y personas son mostradas desde la heterosexualidad como única opción de vida, y cuando se realiza publicidad con personas de este grupo se reproducen estereotipos, estigmas y prejuicios.

Fotografías: Freepik.com y Pexels.com

Narrativas por un trato digno

Es importante que la participación de este grupo de personas sea a través de narrativas que antepongan el trato digno y sin estereotipos. Todas las personas somos diferentes y esto no debe ser un obstáculo para la igualdad en derechos humanos.

Cifras en México

Se estima que en nuestro país únicamente el 0.3% de la publicidad para promocionar productos es representada por personas de la diversidad sexual y de género (UNICEF, 2022).

Fotografías: Freepik.com

Las personas de la diversidad sexual y de género han sido invisibilizadas en la publicidad.

Recomendaciones para una publicidad incluyente y sin discriminación

- Promover la participación de las personas de la diversidad sexual y de género en la producción, desarrollo creativo y narrativo sin discriminación de la publicidad.
- Construir narrativas incluyentes que promuevan el respeto de los derechos humanos en igualdad de condiciones.
- Reflexionar para no reproducir prejuicios, estereotipos y estigmas sobre el género, la expresión de género y la orientación sexual.
- Hacer publicidad con lenguaje incluyente, no sexista y accesible que reconozca a todos los grupos de personas y su diversidad, enfocada en derechos humanos.
- Sensibilizar al personal dentro de los centros de trabajo para prevenir actitudes y comentarios homofóbicos, lesbofóbicos, bifóbicos o transfóbicos, así como prácticas discriminatorias.

Fotografía: Pexels.com

A LIBRO ABIERTO

Entrevista a HIRAM RUVALCABA

Ganador del Premio Nacional de Cuento Agustín Yáñez 2021.

En colaboración con el: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Revista del Consumidor: ¿Cuándo decidiste que querías ser escritor y cómo fueron tus inicios?

Hiram Ruvalcaba: Fue a los 15 años cuando decidí entrar a un taller literario. Comencé escribiendo poesía hasta que alguien me dijo que intentara escribir cuentos, lo hice y me gustó, descubrí una parte de mí que tenía latente: contar historias. Desde entonces esta vocación fue creciendo.

RC: Tu libro, *Los niños del agua*, es un maravilloso homenaje a Tristán, **¿cómo nació esta obra?**

HR: Desde que murió mi niño empecé a preguntarme sobre su existencia o su no existencia, y 5 o 6 años después, mientras abrazaba a mi hijo Josué, sonó la canción *Blackbird* de los Beatles y pensé en Tristán. Me di cuenta que había olvidado esa experiencia y no creí que fuera justo. Ahí surgió la idea de escribir una novela, comencé a juntar notas para ir construyendo el libro. Descubrí que estaba escribiendo un testimonio y decidí hacerlo como una crónica. En aquel tiempo estaba escribiendo *Padres sin hijos*, un cuento sobre la paternidad y paralelamente inicié con *Los niños del agua*.

RC: En tus crónicas encontramos diferentes visiones de la muerte, **¿cuál es la tuya?**

HR: Creo que nunca sabemos definir con exactitud qué significa estar muerto. No recuerdo en dónde leí que la gente no muere mientras exista alguien para recordarlos, y al escribir sobre mi hijo quise darle persistencia a su memoria. Mirarme al espejo y reconocer que estoy pelón por mi abuelo José o que tengo el sentido del humor cáustico de mi abuela Elena me recuerda que la muerte es otra forma de mantener viva nuestra memoria.

RC: En tu libro tomas diferentes visiones, tradiciones, leyendas e incluso datos periodísticos, **¿cómo uniste toda esa información?**

HR: Escribí en etapas, una creativa y otra que yo llamo "de zurcir", en la que me regresaba y entre párrafo y párrafo agregaba una nota, una reflexión filosófica o religiosa. En el relato de *Jizō* recordé la canción *Oh my Darling Clementine* que trata de una niña que se muere en el río y como estaba pensando en estos niños la agregué. Lo que buscaba era zurcir las dos culturas a partir de esas notas y contar una historia.

RC: En esta obra logras conectar el sentir de la muerte entre dos culturas: la japonesa y la nuestra. En la primera con el *Sai no Kawara y Jizō* y en la otra con la creencia azteca del *Chichihualcuauhco*, cuéntanos un poco más sobre estos rituales tan similares.

HR: El *Chichihualcuauhco* es un árbol que se encuentra en el más allá y tiene chichis. Los niños que mueren muy pequeños van y beben de sus tetas. Que alguien haya pensado en un acto de amor como este para nuestros muertos, es algo muy bello.

En cuanto a *Jizō*, al norte de Japón hay una fuente en una isla que es una piedra blanca conocida como fuente de *Jizō*. Las mujeres van y piden tener leche en sus pechos, o si tienen mucha, la ofrecen para las que no tienen. Lo importante es ver la conexión que hay entre vivos y muertos, entre las personas y la espiritualidad, ya que se vive de formas muy similares en culturas muy diferentes.

RC: En *La carpa de mis sueños* mencionas que no has logrado entender el silencio de las rocas en los jardines japoneses, **¿ya lo pudiste entender?**

HR: Todavía no, siempre me ha costado comprender los aspectos puramente japoneses, como el *Zen*. Estos jardines nacen con el fin de retratar la eternidad. Según la propuesta estética del *Wabi-sabi*, donde lo bello es bello porque perece o va a desaparecer, estos jardines de piedras se convierten en lo imperecedero.

RC: ¿Tienes alguna rutina al momento de escribir?

HR: Antes me levantaba y me sentaba frente a la pantalla, me obligaba a escribir mientras tomaba una Coca Cola. Actualmente me distraigo muy fácilmente, escribo viendo Facebook o *reels*, es decir, dedico de 10 a 15 minutos a escribir, luego me pongo a ver tonterías y así sucesivamente; de esta manera me concentro más.

RC: ¿Qué escritores te han influenciado?

HR: Juan Rulfo, Joyce Carol Oates, Raymond Carver, Antón Chéjov, Svetlana Aleksiévich, Sergio González Rodríguez, Eduardo Antonio Parra, Lola Ancira, Yasutaka Tsutsui y algunos escritores húngaros como Sándor Márai y Lajos Egri.

RC: ¿Tienes algún personaje literario favorito?

HR: Sí, Estefanía, de *Palinuro de México* y Mitia Karamasov, de *Los hermanos Karamasov*.

RC: ¿Hay algún libro al que regreses de vez en cuando?

HR: Siempre que puedo releo a Carver, a Sándor Márai y a Antonio Gamoneda.

RC: ¿Cuál consideras que es la función de un escritor en la sociedad?

HR: Como escritores debemos fijarnos en lo que tiene valor para nosotros y plantearlo en nuestros textos porque somos un reflejo de la sociedad que nos rodea. Somos cronistas de lo que es importante a un nivel humano de nuestros tiempos.

RC: ¿Hay algún consejo que quisieras darles a los escritores en ciernes?

HR: Les voy a dar el mismo consejo que Fernando del Paso me dio alguna vez, "la única forma de construirte como escritor o convertirte en uno es leyendo y escribiendo mucho". En pocas palabras, no te rajes, si es lo que quieres hacer, no dejes de escribir. Y el segundo consejo es que trabajen en otra cosa que les dé de comer porque de este oficio no se vive.

RC: ¿Qué actividades sueles hacer en tu tiempo libre?

HR: Juego Nintendo con mi hijo y vamos al parque; me gusta leer, jugar videojuegos y ver caricaturas como *Rick y Morty* o caricaturas japonesas, leer Mangas, estar con mis amigos y beber cerveza, escuchar música mientras camino.

RC: ¿Estás trabajando en algún proyecto actualmente?

HR: No, pero muy pronto voy a publicar una novela titulada *Todo pueblo es cicatriz*. También tengo un par de libros de cuentos en espera de dictamen editorial y, si se puede, quizá sean dos más.

Fotografía: Cortesía del autor

A LIBRO ABIERTO

LOS NIÑOS DEL AGUA

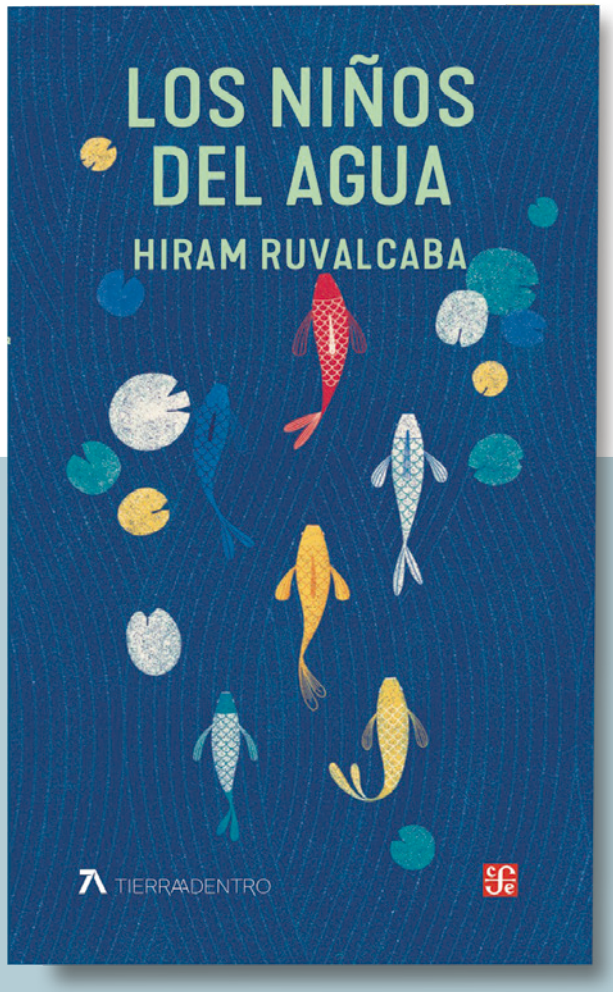
Esta obra hace una reflexión profunda en torno a la pérdida de un hijo.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella



Los niños del agua, de Hiram Ruvalcaba, es un libro de crónicas de varias colindancias. La primera es geográfica: "El teléfono del viento", "Paraíso en el mar del dolor" y "Los niños del agua" se desarrollan en Japón y en México (Autlán, Jalisco). En estas narraciones es visible la influencia de Yakumo Koizumi, Kenzaburo Oé, Michiko Ishimure y Juan Rulfo en el autor. La segunda es entre la vida y la muerte: "Me pregunto si existe alguna forma de saber que los muertos nos perdonaron". La tercera y última colindancia es entre la ficción, el trabajo periodístico y el ensayo, pues en cada relato encontramos la fusión de estos tres espacios creativos para darle credibilidad y solidez a cada una de las tramas.

Con un toque de testimonio personal y en una reflexión profunda y sentida, el autor narra la visión de los budistas y los católicos en torno a la pérdida de un niño, hayan fallecido recién nacidos o en el vientre de la madre.

Con esta obra Hiram ganó el Premio Nacional de Crónica Joven Ricardo Garibay 2020. También ha ganado otros premios nacionales, como el de Narrativa Mariano Azuela 2016, el de Cuento Joven Comala 2018, el de Cuento José Alvarado 2020 y el de Cuento Agustín Yáñez 2021.

Características
144 páginas, tamaño 11 x 19 cm, rústico.

Colección Tierra Adentro
Fondo de Cultura Económica

Precio de venta libro físico: **$90**
Precio de venta libro electrónico: **$45**

ALERTAS Y/O LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. informan sobre el Llamado a revisión de los siguientes productos:

EMPRESA:
GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. CHEVROLET

PRODUCTO:
VEHÍCULOS CHEVROLET CAPTIVA AÑO 2021 A 2023.

Llamado a revisión: 17/2023

CANTIDAD:
29,049 unidades.

RIESGO:
Ante temperaturas ambientales altas la unidad dejará de acelerar aunque el motor siga encendido.

Lo anterior porque podría presentarse un evento térmico en el área del compartimiento del motor, mientras se conduce o se estaciona la unidad.

CONTRAMEDIDA:
Los distribuidores deberán reemplazar gratuitamente el fusible del ventilador de enfriamiento del motor de baja velocidad, específicamente sustituir el fusil actual de 40 amperios con el que cuenta la unidad por otro fusible de 30 amperios.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados GENERAL MOTORS
- Teléfono: Field Action Center 800 4660 812
- Sitio web: https://www.llamadorevisiongm.mx

EMPRESA:
GENERAL MOTORS DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. CHEVROLET

PRODUCTO:
VEHÍCULOS CHEVROLET TRAX AÑO 2019 A 2020.

Llamado a revisión: 18/2023

CANTIDAD:
13,535 unidades.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Una de las llantas delanteras podría desplazarse hacia el frente estando el auto en movimiento.

Lo anterior por una falla en la unión en uno o ambos brazos de control de inferiores delanteros.

CONTRAMEDIDA:
Los distribuidores deberán inspeccionar los brazos de control inferiores delanteros (izquierdo y derecho) de las unidades a través de una herramienta de calibración para determinar si cumplen las especificaciones de fabricación, de no ser así reemplazarán gratuitamente el respectivo brazo de control inferior.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados General Motors
- Teléfono: Field Action Center 800 4660 812
- Sitio web: https://www.llamadorevisiongm.mx

Regala afecto
no lo compres

Si tienes alguna queja o denuncia **contáctanos.**

Teléfono del consumidor

(55)5568 8722 - 800 4688722

De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas
Sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

También disponible en:

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

Correo electrónico: **asesoria@profeco.gob.mx**

@Profeco y **@AtencionProfeco**

Profeco Oficial

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco